

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 31 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 1 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	30,952/5	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	436	15,03	17,106	67,824	486,896	0,211	0,241	3,56	448,416	1,318
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	175	5,075	4,375	7,35	89,444	0,039	0,022	0,525	217	0,175
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	205	7,475	8,275	27,45	215,444	0,049	0,03	0,525	220,912	0,458
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	199	1,894	4,083	29,85	99,102	0,066	0,053	5,612	16,716	0,74
216,1	Помидоры свежие порциями	58	0,677	0,097	2,223	11,987	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	804	28,166	20,955	95,61	614,119	0,415	0,413	98,782	161,252	6,428
Уплотненный полдник											
312,2	Икра кабачковая порционная	58	0,986	7,714	2,958	85,84	0,017	0,035	4,06	24,94	0,406
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	44	4,18	0,495	25,674	126,28	0,088	0,033		12,65	1,045
0,21	Мандарины	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,024	30,02	27,65	0,079
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	464	13,798	16,567	53,057	353,94	0,493	0,312	54,2	130,84	2,897
	Итого за день:	1 909	64,469	62,903	243,941	1 670,399	1,168	0,995	157,067	961,42	11,101
	Итого среднее за 10 дней:		76,826	65,511	297,597	2 059,791	1,139	4,882	223,694	884,343	17,265

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 206,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.