

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 1 апреля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 2 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											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	9,2	6,05	52,75	306,23	0,16	0,34	1,59	306,32	2,36
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	167	10,987	3,296	7,691	102,837		0,065	1,318	272,474	0,22
	Итого:	167	10,987	3,296	7,691	102,837		0,065	1,318	272,474	0,22
Обед											
245	Суп лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239,1	Мясо для супа (куры)	17	8,14	7,786	0,095	102,816	0,046		1,153	12,084	0,714
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	782	32,085	27,317	111,852	828,186	0,414	0,145	33,741	113,264	7,514
Уплотненный полдник											
16,1	Сырники из творога	152	11,248	5,371	14,085	144,4	0,091	0,365	0,334	217,654	1,064
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
334	Плюшка новомосковская+	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	450	19,689	9,164	107,421	578,31	0,253	0,481	2,89	317,905	4,105
	Итого за день:	1 839	71,961	45,827	279,714	1 815,563	0,828	1,031	39,539	1 009,962	14,199
	Итого среднее за 10 дней:		78,051	65,943	305,084	2 082,727	1,162	4,891	223,694	887,154	17,428

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 202,58 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.