

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 2 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	13,8	9,15	67,35	409,33	0,26	0,33	1,44	294,24	3,32
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
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
262	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	0,06	0,09	0,42	31,3	0,86
104,2	Картофельное пюре	75	1,59	2,045	10,495	69,505	0,065	0,055	5,405	18,52	0,55
212,1	Капуста тушённая	75	2,06	4,595	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	655	27,117	26,219	89,838	630,668	0,392	0,333	61,223	180,678	6,436
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
258,3	Картофель тушённый	135	3,537	3,213	23,058	135,29	0,142	0,119	11,867	41,634	1,202
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,27	Персики	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	598	18,666	29,447	135,895	874,53	0,395	0,414	28,02	286,682	5,472
	Итого за день:	1 873	71,426	68,369	301,372	2 025,371	1,047	1,147	92,105	1 055,284	15,465
	Итого среднее за 10 дней:		77,181	65,168	304,182	2 062,646	1,154	4,9	148,495	893,621	17,465

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 258,98 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.