

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад 2025г  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 2 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 3 февраля 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>15,75</b>	<b>16,05</b>	<b>81,72</b>	<b>541,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>	<b>283,63</b>	<b>3,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
508	Напиток "Витошка"	140			11,83		0,21		14		
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>			<b>11,83</b>		<b>0,21</b>		<b>14</b>		
<b>Обед</b>											
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>35,141</b>	<b>34,383</b>	<b>95,318</b>	<b>829,89</b>	<b>0,428</b>	<b>0,244</b>	<b>44,169</b>	<b>167,99</b>	<b>9,523</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
180,1	Вареники ленивые	184	22,693	21,871	32,139	417,22	0,092	0,368	0,307	200,683	1,196
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,002	0,099	0,26	79,82	0,052
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>33,158</b>	<b>36,009</b>	<b>134,54</b>	<b>1 003,1</b>	<b>0,271</b>	<b>0,505</b>	<b>1,803</b>	<b>339,818</b>	<b>3,236</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 827</b>	<b>84,049</b>	<b>86,442</b>	<b>323,408</b>	<b>2 374,09</b>	<b>1,219</b>	<b>1,07</b>	<b>61,372</b>	<b>791,438</b>	<b>16,228</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,817</b>	<b>69,988</b>	<b>310,261</b>	<b>2 127,193</b>	<b>1,102</b>	<b>4,868</b>	<b>172,191</b>	<b>885,71</b>	<b>17,329</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 265,09 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Кадырова Г. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.