

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 2 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 3 июня 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		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	28,947/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	435	14,96	16,89	67,406	483,01	0,21	0,24	3,56	448,15	1,3
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
	Итого:	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
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
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	747	29,165	17,17	111,035	641,689	0,405	0,392	89,427	161,782	6,333
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	55	1,558	5,042	7,975	78,742	0,018	0,028	4,547	23,375	1,045
24,1	Омлет с сыром	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
341,6	Пирожки сдобные печенье с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	543	20,643	20,748	83,883	537,592	0,578	0,381	63,247	244,653	4,441
	Итого за день:	1 905	69,809	60,928	282,123	1 817,091	1,243	1,243	157,854	1 072,385	12,254
	Итого среднее за 10 дней:		76,584	63,936	298,7	2 048,251	1,169	4,938	174,822	885,321	17,037

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 251,22 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.