

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

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень сад 2025  
 Возрастная категория: Сад 2

КОПИЯ ВЕРНА

### Ежедневное меню на 3 июля 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>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,9</b>	<b>5,65</b>	<b>57,79</b>	<b>381,63</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>1,06</b>	<b>214,3</b>	<b>2,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,44</b>	<b>10,02</b>	<b>39,9</b>	<b>280,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,237</b>	<b>1,62</b>	<b>221,712</b>	<b>0,463</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
83,1	Суп из овощей	201	1,889	5,025	11,055	98,369	0,066	0,05	8,927	25,427	0,77
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
325	Соус белый основной	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>33,373</b>	<b>23,17</b>	<b>107,951</b>	<b>738,876</b>	<b>0,502</b>	<b>0,519</b>	<b>240,256</b>	<b>145,461</b>	<b>14,17</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,2	Биточки рыбные	65	11,863	1,869	6,663	89,213	0,057	0,081	0,813	38,724	0,52
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,31	Черешня	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>608</b>	<b>21,226</b>	<b>7,492</b>	<b>102,815</b>	<b>557,496</b>	<b>0,32</b>	<b>0,258</b>	<b>105,122</b>	<b>145,184</b>	<b>5,857</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 034</b>	<b>73,939</b>	<b>46,332</b>	<b>308,456</b>	<b>1 958,802</b>	<b>1,042</b>	<b>1,264</b>	<b>348,059</b>	<b>726,657</b>	<b>22,73</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,201</b>	<b>65,197</b>	<b>304,779</b>	<b>2 065,344</b>	<b>1,15</b>	<b>4,894</b>	<b>148,875</b>	<b>895,281</b>	<b>17,591</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 244 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 263,26 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

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