

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 3 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 4 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
Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом	29,353/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	434	13,89	16,674	68,088	479,724	0,199	0,239	3,56	444,384	1,282
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											
215,1	Огурцы свежие порциями	65	0,433	0,065	1,192	7,15	0,022	0,011	4,55	11,05	0,325
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
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
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
115,1	Пудинг рыбный	79	12,443	3,654	5,53	104,379	0,069	0,099	0,602	48,634	0,79
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
60,2	Икра морковная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,02	Бананы	106	1,59	0,106	22,26	92,538	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	887	30,811	22,308	106,527	735,295	0,409	0,418	42,298	220,303	7,898
Уплотненный полдник											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
302,1	Сырная палочка+	71	8,719	26	35,372	410,664	0,097	0,097	0,156	138,052	0,836
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	484	25,359	38,926	84,532	791,757	0,248	0,466	8,056	257,577	4,137
	Итого за день:	1 985	75,1	84,028	278,947	2 161,577	0,906	1,353	55,534	1 140,065	13,498
	Итого среднее за 10 дней:		79,817	69,988	310,261	2 127,193	1,102	4,868	172,191	885,71	17,329

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 266,4 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.