

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 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 4 марта 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>										
3,1	Каша рисовая молочная	199	6,866	5,174	35,323	217,308	0,07	0,209	0,955	193,926	0,428
36,2	Какао на молоке	199	4,587	4,119	18,294	128,564	0,08		2,587	239,248	0,249
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>15,347</b>	<b>9,755</b>	<b>77,55</b>	<b>463,573</b>	<b>0,231</b>	<b>0,24</b>	<b>3,542</b>	<b>444,961</b>	<b>1,65</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,24	Йогурт	149	9,803	2,941	6,862	91,753		0,058	1,176	243,105	0,196
	<b>Итого:</b>	<b>149</b>	<b>9,803</b>	<b>2,941</b>	<b>6,862</b>	<b>91,753</b>		<b>0,058</b>	<b>1,176</b>	<b>243,105</b>	<b>0,196</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	52	0,347	0,052	0,953	5,72	0,017	0,009	3,64	8,84	0,26
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	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
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
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,02	Бананы	86	1,29	0,086	18,06	75,078	0,034	0,043	8,6	6,88	0,516
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
	<b>Итого:</b>	<b>842</b>	<b>26,864</b>	<b>20,295</b>	<b>97,84</b>	<b>671,225</b>	<b>0,361</b>	<b>0,375</b>	<b>76,625</b>	<b>176,533</b>	<b>7,369</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	48	0,893	0,181	6,746	32	0,01	0,01	2,304	2,4	0,192
15,1	Омлет натуральный	113	11,3	11,583	2,26	157,918	0,057	0,311	0,17	77,066	1,808
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>477</b>	<b>24,784</b>	<b>37,869</b>	<b>85,363</b>	<b>783,468</b>	<b>0,249</b>	<b>0,447</b>	<b>7,948</b>	<b>251,621</b>	<b>4,077</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 907</b>	<b>76,798</b>	<b>70,859</b>	<b>267,615</b>	<b>2 010,018</b>	<b>0,842</b>	<b>1,12</b>	<b>89,291</b>	<b>1 116,221</b>	<b>13,292</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,455</b>	<b>69,614</b>	<b>310,357</b>	<b>2 117,198</b>	<b>1,11</b>	<b>4,902</b>	<b>167,272</b>	<b>895,847</b>	<b>17,03</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 202,91 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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