

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
	Завтрак										
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
	Итого:	439	15,347	9,755	77,55	463,573	0,231	0,24	3,542	444,961	1,65
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	149	9,803	2,941	6,862	91,753		0,058	1,176	243,105	0,196
	Итого:	149	9,803	2,941	6,862	91,753		0,058	1,176	243,105	0,196
	Обед										
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
	Итого:	842	26,864	20,295	97,84	671,225	0,361	0,375	76,625	176,533	7,369
	Уплотненный полдник										
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
	Итого:	477	24,784	37,869	85,363	783,468	0,249	0,447	7,948	251,621	4,077
	Итого за день:	1 907	76,798	70,859	267,615	2 010,018	0,842	1,12	89,291	1 116,221	13,292
	Итого среднее за 10 дней:		77,455	69,614	310,357	2 117,198	1,11	4,902	167,272	895,847	17,03

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.