

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад 2025  
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 4 апреля 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>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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>7,5</b>	<b>4,15</b>	<b>37,99</b>	<b>271,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>1,21</b>	<b>235,72</b>	<b>2,03</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
214,1	Перец сладкий свежий порциями	51	0,68		2,72	12,92	0,051	0,043	127,475	4,08	0,306
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,23	Груша	99	0,396	0,03	9,405	40,145	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
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>772</b>	<b>32,875</b>	<b>21,121</b>	<b>95,109</b>	<b>719,689</b>	<b>0,482</b>	<b>0,3</b>	<b>142,182</b>	<b>133,236</b>	<b>7,679</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>19,335</b>	<b>23,02</b>	<b>101,071</b>	<b>677,11</b>	<b>0,244</b>	<b>0,257</b>	<b>26,35</b>	<b>177,698</b>	<b>3,309</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 966</b>	<b>64,81</b>	<b>53,591</b>	<b>243,57</b>	<b>1 771,529</b>	<b>0,916</b>	<b>0,987</b>	<b>170,782</b>	<b>767,054</b>	<b>13,118</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,656</b>	<b>63,252</b>	<b>296,675</b>	<b>2 036,681</b>	<b>1,119</b>	<b>4,913</b>	<b>213,378</b>	<b>875,315</b>	<b>16,943</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 199,42 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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