

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад 2025г  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 4 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 5 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	21,185	103,645	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
100,1	Бутерброд с сыром	15,957/2/30	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
<b>Итого:</b>		<b>437</b>	<b>21,015</b>	<b>14,96</b>	<b>91,375</b>	<b>583,845</b>	<b>0,237</b>	<b>0,548</b>	<b>2,133</b>	<b>381,647</b>	<b>3,191</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>											
216,1	Помидоры свежие порциями	65	0,758	0,108	2,492	13,433	0,043	0,022	16,25	9,1	0,585
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
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	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
262	Фрикадельки из птицы	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,23	Груша	97	0,388	0,029	9,215	39,334	0,019	0,029	4,85	18,43	2,231
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>873</b>	<b>29,908</b>	<b>20,601</b>	<b>121,263</b>	<b>792,518</b>	<b>0,421</b>	<b>0,456</b>	<b>44,255</b>	<b>205,259</b>	<b>9,262</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	191	30,417	31,69	15,471	462,363	0,096	0,509	0,446	283,635	1,273
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
508	Напиток "Витошка"	180			15,21		0,27		18		
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,3	3,158	25,725	144,167	0,05	0,042	0,042	21	0,758
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
<b>Итого:</b>		<b>487</b>	<b>38,012</b>	<b>36,11</b>	<b>83,329</b>	<b>744,2</b>	<b>0,498</b>	<b>0,602</b>	<b>18,547</b>	<b>347,163</b>	<b>3,19</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 997</b>	<b>94,034</b>	<b>76,971</b>	<b>305,367</b>	<b>2 223,963</b>	<b>1,205</b>	<b>1,765</b>	<b>65,975</b>	<b>1 154,468</b>	<b>15,743</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>79,951</b>	<b>70,357</b>	<b>308,606</b>	<b>2 125,032</b>	<b>1,107</b>	<b>4,872</b>	<b>172,278</b>	<b>890,923</b>	<b>17,124</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 266,24 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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