

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 5 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											
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
268	Бутерброды с маслом	30,968/5	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	426	16,495	14,786	87,023	546,731	0,218	0,498	2,023	245,813	2,878
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Итого:	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	52	0,607	0,087	1,993	10,747	0,035	0,017	13	7,28	0,468
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
239,1	Мясо для супа (куры)	8	3,83	3,664	0,045	48,384	0,021		0,542	5,686	0,336
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
0,29	Яблоко	70	0,028	0,028	6,86	29,876	0,021	0,014	115,5	11,2	1,54
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	820	26,99	20,091	119,822	772,339	0,429	0,4	152,198	195,795	8,546
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	145	23,091	24,058	11,745	351,009	0,072	0,387	0,338	215,325	0,967
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	460	30,791	28,466	63,85	678,975	0,202	0,488	0,54	282,965	3,72
	Итого за день:	1 806	74,777	63,443	284,495	2 051,685	0,87	1,396	156,76	744,573	15,545
	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: 197,52 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.