

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2025г
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 5 февраля 2025 г.
Подпись _____

КОПТЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 6 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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716		24,12	0,935	186,87	2,673
268	Бутерброды с маслом	29,815/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	436	16,008	14,978	80,474	524,616	0,07	24,23	1,415	271,17	4,483
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	161	4,508	5,474	17,71	138,46	0,045	0,206	1,449	194,81	0,161
0,18	Вафли	40	2,2	12	24	216	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	201	6,708	17,474	41,71	354,46	0,049	0,208	1,449	196,239	0,247
Обед											
60,1	Икра свекольная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп	2	0,06	0,2	0,055	2,26		0,005	0,013	1,8	0,005
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	79	20,056	2,094	0,385	100,063	0,079	0,128	0,168	9,875	1,659
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	685	29,825	16,331	83,783	584,752	0,272	0,27	87,404	120,824	7,074
Уплотненный полдник											
309,1	Огурцы соленые порциями	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	602	28,427	17,803	69,88	550,01	0,49	0,091	58,4	172,192	3,989
	Итого за день:	1 924	80,969	66,585	275,847	2 013,838	0,881	24,799	148,668	760,425	15,793
	Итого среднее за 10 дней:		79,951	70,357	308,606	2 125,032	1,107	4,872	172,278	890,923	17,124

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 266,5 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.