

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 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 6 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
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>17,205</b>	<b>7,839</b>	<b>88,366</b>	<b>499,059</b>	<b>0,098</b>	<b>24,109</b>	<b>1,41</b>	<b>272,153</b>	<b>4,776</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	155	4,495	3,875	6,51	79,222	0,034	0,02	0,465	192,2	0,155
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>6,145</b>	<b>12,875</b>	<b>24,51</b>	<b>241,222</b>	<b>0,038</b>	<b>0,021</b>	<b>0,465</b>	<b>193,271</b>	<b>0,219</b>
<b>Обед</b>											
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	4	0,12	0,4	0,11	4,52		0,01	0,025	3,6	0,01
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
106,1	Рис припущенный	75	1,75	1,7	17,1	99,05	0,015	0,01		2,425	0,24
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	<b>Итого:</b>	<b>694</b>	<b>20,965</b>	<b>23,661</b>	<b>79,149</b>	<b>610,108</b>	<b>0,37</b>	<b>0,167</b>	<b>80,869</b>	<b>124,884</b>	<b>9,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	56	0,373	0,056	1,027	6,16	0,019	0,009	3,92	9,52	0,28
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
0,21	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,042	0,021	26,6	24,5	0,07
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>27,668</b>	<b>17,645</b>	<b>53,913</b>	<b>485,33</b>	<b>0,459</b>	<b>0,07</b>	<b>46,02</b>	<b>137,872</b>	<b>3,491</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 788</b>	<b>71,983</b>	<b>62,019</b>	<b>245,938</b>	<b>1 835,72</b>	<b>0,964</b>	<b>24,367</b>	<b>128,764</b>	<b>728,18</b>	<b>17,687</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,455</b>	<b>69,614</b>	<b>310,357</b>	<b>2 117,198</b>	<b>1,11</b>	<b>4,902</b>	<b>167,272</b>	<b>895,847</b>	<b>17,03</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 196,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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