

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад 2025  
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 6 мая 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>											
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	21,185	103,645	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
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>430</b>	<b>17,575</b>	<b>8,57</b>	<b>96,835</b>	<b>539,675</b>	<b>0,377</b>	<b>0,478</b>	<b>2,013</b>	<b>249,647</b>	<b>3,171</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	131	3,668	4,454	14,41	112,66	0,036	0,167	1,179	158,51	0,131
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>161</b>	<b>6,068</b>	<b>8,354</b>	<b>34,51</b>	<b>238,66</b>	<b>0,047</b>	<b>0,175</b>	<b>1,179</b>	<b>162,422</b>	<b>0,414</b>
<b>Обед</b>											
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
163,1	Капуста тушённая	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>707</b>	<b>27,759</b>	<b>19,867</b>	<b>75,635</b>	<b>572,314</b>	<b>0,666</b>	<b>0,449</b>	<b>268,918</b>	<b>139,804</b>	<b>10,662</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
114,1	Фрикадельки рыбные	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
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
0,23	Груша	77	0,308	0,023	7,315	31,224	0,015	0,023	3,85	14,63	1,771
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>21,762</b>	<b>10,538</b>	<b>92,598</b>	<b>542,654</b>	<b>0,333</b>	<b>0,315</b>	<b>108,04</b>	<b>153,724</b>	<b>6,471</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 943</b>	<b>73,164</b>	<b>47,329</b>	<b>299,578</b>	<b>1 893,303</b>	<b>1,423</b>	<b>1,416</b>	<b>380,15</b>	<b>705,597</b>	<b>20,717</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,494</b>	<b>63,748</b>	<b>298,527</b>	<b>2 040,363</b>	<b>1,167</b>	<b>4,936</b>	<b>174,321</b>	<b>883,842</b>	<b>17,008</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 230,75 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Замогорская О. Е.