

День: 5  
 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 июня 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 6 июня 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>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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>440</b>	<b>7,5</b>	<b>4,15</b>	<b>37,99</b>	<b>271,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>1,21</b>	<b>235,72</b>	<b>2,03</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>											
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
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
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
105	Рис отварной	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
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>778</b>	<b>29,76</b>	<b>23,792</b>	<b>87,755</b>	<b>692,764</b>	<b>0,364</b>	<b>0,318</b>	<b>182,788</b>	<b>144,843</b>	<b>7,338</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>20,06</b>	<b>22,969</b>	<b>118,811</b>	<b>755,72</b>	<b>0,232</b>	<b>0,276</b>	<b>14,39</b>	<b>194,55</b>	<b>3,745</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 971</b>	<b>62,42</b>	<b>56,211</b>	<b>253,956</b>	<b>1 823,214</b>	<b>0,786</b>	<b>1,024</b>	<b>199,428</b>	<b>795,513</b>	<b>13,213</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,584</b>	<b>63,936</b>	<b>298,7</b>	<b>2 048,251</b>	<b>1,169</b>	<b>4,938</b>	<b>174,822</b>	<b>885,321</b>	<b>17,037</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 250,75 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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