

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2025г
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 6 февраля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 7 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	397	16,473	17,915	26,612	383,509	0,148	0,392	3,01	113,935	3,956
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
0,4	Пряники	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	242	6,495	7,477	22,886	182,586	0,064	0,171	1,05	227,82	0,479
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	65	0,758	0,108	2,492	13,433	0,043	0,022	16,25	9,1	0,585
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка	200	2,504	3,2	9,504	76,704	0,053	0,053	1,746	44,688	0,448
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	770	31,002	25,286	80,832	650,407	0,346	0,367	89,168	254,778	6,982
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	65	0,433	0,065	1,192	7,15	0,022	0,011	4,55	11,05	0,325
112,2	Биточки рыбные	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
164,1	Картофель отварной	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
0,29	Яблоко	106	0,042	0,042	10,388	45,241	0,032	0,021	174,9	16,96	2,332
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	605	19,44	5,375	80,827	454,438	0,315	0,239	193,971	115,321	5,516
	Итого за день:	2 014	73,41	56,052	211,156	1 670,939	0,872	1,169	287,2	711,854	16,932
	Итого среднее за 10 дней:		79,633	70,776	308,056	2 125,292	1,101	4,899	171,292	891,478	16,826

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 279,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Оudinцова А. А.