

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 7 апреля 2025 г.**

№ рецептур	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>										
312,2	Икра кабачковая порционная	58	0,986	7,714	2,958	85,84	0,017	0,035	4,06	24,94	0,406
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
37,1	Молоко кипячённое	100	2,55	2,65	4,7	51,7	0,025	0,08	0,52	110,2	0,05
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>298</b>	<b>17,336</b>	<b>21,064</b>	<b>33,008</b>	<b>392,12</b>	<b>0,172</b>	<b>0,42</b>	<b>4,73</b>	<b>214,84</b>	<b>3,006</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>8,45</b>		<b>0,15</b>		<b>10</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
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
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>666</b>	<b>41,878</b>	<b>31,078</b>	<b>127,61</b>	<b>790,29</b>	<b>0,476</b>	<b>0,283</b>	<b>21,93</b>	<b>174,335</b>	<b>7,779</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
337,1	Булочка "Тюменская"+	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
48,1	Салат картофельный с огурцами	145	11,117	19,092	3,383	229,583	0,048	0,097	3,915	63,099	0,048
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>19,522</b>	<b>25,905</b>	<b>90,47</b>	<b>669,753</b>	<b>0,229</b>	<b>0,139</b>	<b>45,265</b>	<b>114,802</b>	<b>2,557</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 525</b>	<b>78,736</b>	<b>78,047</b>	<b>259,538</b>	<b>1 852,163</b>	<b>1,028</b>	<b>0,842</b>	<b>81,925</b>	<b>503,977</b>	<b>13,342</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,272</b>	<b>62,909</b>	<b>294,947</b>	<b>2 025,117</b>	<b>1,118</b>	<b>4,913</b>	<b>213,207</b>	<b>875,877</b>	<b>16,861</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 198,73 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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