

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.**

№ 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	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
	Итого:	298	17,336	21,064	33,008	392,12	0,172	0,42	4,73	214,84	3,006
	Завтрак 2ой										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
	Обед										
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
	Итого:	666	41,878	31,078	127,61	790,29	0,476	0,283	21,93	174,335	7,779
	Уплотненный полдник										
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
	Итого:	461	19,522	25,905	90,47	669,753	0,229	0,139	45,265	114,802	2,557
	Итого за день:	1 525	78,736	78,047	259,538	1 852,163	1,028	0,842	81,925	503,977	13,342
	Итого среднее за 10 дней:		76,272	62,909	294,947	2 025,117	1,118	4,913	213,207	875,877	16,861

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.