

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 7 июля 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											
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	17,65	7,39	94,22	516,22	0,244	0,485	1,965	245,704	3,161
Завтрак 2ой											
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
Обед											
60,2	Икра морковная	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
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:	655	23,679	24,659	78,924	639,013	0,531	0,276	49,71	140,31	9,945
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	180	32,175	17,1	33,525	410,4	0,09	0,405	0,495	233,258	0,99
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	483	39,425	21,437	112,787	801,98	0,237	0,438	1,756	283,667	2,621
	Итого за день:	1 758	85,363	57,627	304,317	2 086,423	1,091	1,198	56,031	910,131	15,977
	Итого среднее за 10 дней:		77,181	65,167	304,669	2 064,576	1,153	4,901	148,375	893,981	17,471

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 273,38 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.