

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 7 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 8 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	165	9,57	4,538	41,91	250,14		19,8	0,767	153,401	2,195
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	406	15,965	6,599	80,16	445,101	0,142	20,081	1,917	206,048	3,758
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	178	4,984	6,052	19,58	153,08	0,049	0,227	1,602	215,38	0,178
	Итого:	178	4,984	6,052	19,58	153,08	0,049	0,227	1,602	215,38	0,178
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
79,1	Рассольник домашний	199	1,791	4,083	11,645	96,714	0,066	0,053	8,742	23,84	0,809
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	11	0,33	1,1	0,303	12,43		0,028	0,069	9,9	0,028
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	810	23,129	16,567	100,844	649,794	0,357	0,37	36,621	201,83	7,087
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	210	33,443	34,843	17,01	508,358	0,105	0,56	0,49	311,85	1,4
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	551	46,349	62,104	106,165	1 167,778	0,277	0,715	1,934	494,913	3,434
	Итого за день:	1 945	90,427	91,322	306,749	2 415,752	0,825	21,393	42,074	1 118,171	14,457
	Итого среднее за 10 дней:		76,129	63,224	294,272	2 024,987	1,114	4,915	213,623	879,279	16,858

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 199,66 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.