

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 8 июля 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										
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,1	8,95	90,45	519,93	0,34	0,32	1,4	285,83	3,8
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
	Итого:	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
	Обед										
59,1	Икра овощная	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	776	28,336	21,636	85,833	630,986	0,386	0,392	30,624	196,396	6,176
	Уплотненный полдник										
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
341,9	Пирожки сдобные печеные с	60	3,96	3,79	30,87	173	0,06	0,05	0,05	25,2	0,91
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	583	21,26	21,54	85,21	550,38	0,53	0,43	39,16	172,14	5,947
	Итого за день:	1 979	71,736	58,246	281,293	1 856,096	1,306	1,372	72,804	872,166	16,103
	Итого среднее за 10 дней:		77,201	65,197	304,779	2 065,344	1,15	4,894	148,875	895,281	17,591

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 259,55 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.