

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 8 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 9 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	56	1,042	0,211	7,87	37,333	0,011	0,011	2,688	2,8	0,224
15,1	Омлет натуральный	114	11,4	11,685	2,28	159,315	0,057	0,314	0,171	77,748	1,824
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	199	4,587	4,119	18,294	128,564	0,08		2,587	239,248	0,249
	Итого:	409	20,829	16,465	51,794	440,042	0,228	0,355	5,446	331,296	3,247
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	188	12,368	3,711	8,658	115,768		0,073	1,484	306,737	0,247
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	218	14,018	12,711	26,658	277,768	0,004	0,075	1,484	307,808	0,312
	Обед										
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1,24	0,304	5,656	62	0,152	0,036	0,796	28,44	0,816
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клёцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (куры)	5	2,394	2,29	0,028	30,24	0,013		0,339	3,554	0,21
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	651	32,37	22,371	113,585	793,417	0,68	0,366	15,089	162,3	9,638
	Уплотненный полдник										
276	Салат из консервированных овощей	62	1,23	3,193	3,069	46,335	0,041	0,021	4,898	13,072	0,393
164,1	Картофель отварной	110	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
0,21	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,042	0,021	26,6	24,5	0,07
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	34	3,23	0,383	19,839	97,58	0,068	0,026		9,775	0,808
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	559	19,775	15,117	53,202	485,777	0,504	13,36	65,979	86,151	8,961
	Итого за день:	1 837	86,992	66,664	245,239	1 997,005	1,415	14,156	87,999	887,556	22,158
	Итого среднее за 10 дней:		76,139	62,449	294,809	2 020,107	1,113	4,912	213,491	876,999	16,84

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 195,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.