

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 1

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 9 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	10,9	5,65	58,89	382,23	0,15	0,25	1,06	210,8	2,24
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
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
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)	80	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	75	1,55	0,38	7,07	77,5	0,19	0,045	0,995	35,55	1,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	685	23,202	29,026	95,294	770,068	0,496	0,375	28,604	184,404	7,92
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	170	27,073	28,206	13,77	411,528	0,085	0,453	0,397	252,45	1,133
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,16	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
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:	508	41,369	55,49	98,534	1 048,548	0,284	0,674	12,626	474,523	4,144
	Итого за день:	1 813	87,313	93,718	261,008	2 311,688	0,93	1,369	43,711	1 163,411	14,541
	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: 290,7 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Кадырова Г. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.