

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад 2025г  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 9 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 10 февраля 2025 г.**

№ рецептур уры	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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>15,38</b>	<b>17,485</b>	<b>63,993</b>	<b>476,425</b>	<b>0,152</b>	<b>0,329</b>	<b>1,44</b>	<b>282,7</b>	<b>2,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,61</b>	<b>4,14</b>	<b>18,386</b>	<b>129,21</b>	<b>0,08</b>		<b>2,6</b>	<b>240,45</b>	<b>0,25</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
313,1	Соус томатный с овощами	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>44,677</b>	<b>31,395</b>	<b>151,247</b>	<b>899,97</b>	<b>0,476</b>	<b>0,296</b>	<b>86,31</b>	<b>169,615</b>	<b>8,206</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	184	22,025	23,997	31,179	421,535	0,101	0,405	1,454	251,04	1,233
182,3	Соус сладкий	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>32,23</b>	<b>29,516</b>	<b>138,373</b>	<b>947,645</b>	<b>0,261</b>	<b>0,59</b>	<b>2,904</b>	<b>368,183</b>	<b>3,191</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 038</b>	<b>96,897</b>	<b>82,536</b>	<b>371,999</b>	<b>2 453,249</b>	<b>0,969</b>	<b>1,215</b>	<b>93,254</b>	<b>1 060,948</b>	<b>13,887</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,633</b>	<b>70,776</b>	<b>308,056</b>	<b>2 125,292</b>	<b>1,101</b>	<b>4,899</b>	<b>171,292</b>	<b>891,478</b>	<b>16,826</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 258,18 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.