

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 11 февраля 2025 г.**

№ рецептуры	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>											
5,1	Каша геркулес молочная	199	8,06	6,766	29,054	209,547	0,159	0,219	0,955	206,701	1,174
35,1	Кофейный напиток+	179	2,238	1,432	19,959	97,645	0,054	0,224	1,029	36,57	0,528
100,1	Бутерброд с сыром	15,957/2/ 30,657	7,19	8,109	19,803	180,766	0,071	0,082	0,112	148,494	0,97
<b>Итого:</b>		<b>426</b>	<b>17,487</b>	<b>16,307</b>	<b>68,815</b>	<b>487,957</b>	<b>0,284</b>	<b>0,524</b>	<b>2,097</b>	<b>391,765</b>	<b>2,672</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	193	5,597	4,825	8,106	98,644	0,043	0,025	0,579	239,32	0,193
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
<b>Итого:</b>		<b>223</b>	<b>7,997</b>	<b>8,725</b>	<b>28,206</b>	<b>224,644</b>	<b>0,053</b>	<b>0,032</b>	<b>0,579</b>	<b>243,232</b>	<b>0,476</b>
<b>Обед</b>											
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
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
<b>Итого:</b>		<b>776</b>	<b>29,598</b>	<b>23,612</b>	<b>87,15</b>	<b>669,924</b>	<b>0,423</b>	<b>0,392</b>	<b>94,898</b>	<b>149,894</b>	<b>6,228</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	51	0,68		2,72	12,92	0,051	0,043	127,475	4,08	0,306
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
478	Оладьи из печени (запеченные)	65	10,051	7,166	6,606	130,813	0,203	10,733	20,564	10,034	4,729
508	Напиток "Витошка"	180			15,21		0,27		18		
0,28	Апельсины	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>27,713</b>	<b>12,134</b>	<b>130,862</b>	<b>524,41</b>	<b>0,873</b>	<b>10,924</b>	<b>221,839</b>	<b>104,032</b>	<b>8,062</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2 010</b>	<b>82,794</b>	<b>60,777</b>	<b>315,033</b>	<b>1 906,936</b>	<b>1,634</b>	<b>11,872</b>	<b>319,413</b>	<b>888,922</b>	<b>17,439</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: 258,34 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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