

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 11 апреля 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
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная	201	8,141	6,834	29,346	211,653	0,161	0,221	0,965	208,779	1,186
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	Итого:	470	15,176	10,108	52,325	411,337	0,241	0,269	1,065	224,391	2,972
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
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
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
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	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	652	28,086	29,918	65,976	641,903	0,446	0,169	193,644	134,004	8,403
Уплотненный полдник											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,4	Пряники	46	1,546	2,443	15,401	89,875	0,016	0,011		5,998	0,434
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
215,1	Огурцы свежие порциями	73	0,487	0,073	1,338	8,03	0,024	0,012	5,11	12,41	0,365
0,33	Киви	110	0,88	0,44	8,91	51,7	0,022	0,044	198	44	0,88
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	673	18,007	13,637	115,353	604,105	0,544	0,758	223,22	242,276	4
	Итого за день:	1 996	66,394	58,989	243,1	1 761,262	1,281	1,357	418,974	822,173	15,476
	Итого среднее за 10 дней:		76,665	63,524	293,436	2 025,83	1,109	4,911	199,665	880,366	16,855

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 240 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.