

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 11 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	435	8,65	13,25	45,52	338,2	0,15	0,32	1,46	279,84	2,13
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Обед										
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	787	27,131	18,845	72,895	568,594	0,472	0,365	84,85	134,63	5,925
	Уплотненный полдник										
487	Салат «Степной»	100	1,15	8,433	7,083	108,883	0,068		10,417	17,767	0,69
297,1	Тесто для оладий	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	7	5,076	5,172	32,025	195	0,095	0,095	0,216	63,024	0,651
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	575	21,094	21,225	112,239	659,463	0,662	0,259	36,07	172,924	5,394
	Итого за день:	1 977	62,095	57,82	238,214	1 658,257	1,325	0,967	122,92	810,594	13,629
	Итого среднее за 10 дней:		77,201	65,198	304,791	2 065,404	1,151	4,893	148,995	894,921	17,585

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 273,71 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.