

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад 2025г  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 11 февраля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 12 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный	125	12,5	12,813	2,5	174,688	0,063	0,344	0,188	85,25	2
100,1	Бутерброд с сыром	15,957/2/29,323	6,89	7,771	18,977	173,234	0,069	0,078	0,108	142,306	0,93
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>22,397</b>	<b>22,715</b>	<b>44,643</b>	<b>471,574</b>	<b>0,163</b>	<b>0,514</b>	<b>3,61</b>	<b>305,881</b>	<b>4,362</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	184	12,105	3,632	8,474	113,305		0,072	1,453	300,211	0,242
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>12,105</b>	<b>3,632</b>	<b>8,474</b>	<b>113,305</b>		<b>0,072</b>	<b>1,453</b>	<b>300,211</b>	<b>0,242</b>
<b>Обед</b>											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клещки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
277,1	Свекла тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,21	Мандарины	99	0,792	0,198	7,425	37,62	0,059	0,03	37,62	34,65	0,099
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	<b>Итого:</b>	<b>804</b>	<b>26,335</b>	<b>31,859</b>	<b>110,671</b>	<b>816,631</b>	<b>0,432</b>	<b>0,337</b>	<b>66,974</b>	<b>233,293</b>	<b>7,921</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
149,1	Ватрушка с повидлом+	69	5,106	2,188	48,803	214,353	0,092	0,057	0,069	18,305	1,35
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>553</b>	<b>15,427</b>	<b>6,971</b>	<b>142,619</b>	<b>666,83</b>	<b>0,38</b>	<b>0,256</b>	<b>20,091</b>	<b>113,629</b>	<b>4,324</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 972</b>	<b>76,264</b>	<b>65,177</b>	<b>306,407</b>	<b>2 068,341</b>	<b>0,974</b>	<b>1,179</b>	<b>92,127</b>	<b>953,014</b>	<b>16,849</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: 286,83 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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