

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 12 марта 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	54	0,918	7,182	2,754	79,92	0,016	0,032	3,78	23,22	0,378
15,1	Омлет натуральный	157	15,7	16,093	3,14	219,408	0,079	0,432	0,236	107,074	2,512
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
	Итого:	446	20,968	32,725	35,314	519,228	0,165	0,574	4,496	214,594	4,7
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
300,2	Клещки+	26	1,519	1,438	6,286	44,202	0,021	0,035		17,91	0,165
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	81	13,082	11,998	13,628	214,65	0,091	0,132	0,739	34,526	1,316
277,1	Свекла тушеная 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
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	717	30,551	36,444	103,712	843,841	0,401	0,311	30,041	206,866	8,265
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
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
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
149,1	Ватрушка с повидлом+	72	5,328	2,283	50,925	223,673	0,096	0,06	0,072	19,101	1,409
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	654	13,929	10,207	141,591	687,839	0,354	0,246	195,582	117,042	6,256
	Итого за день:	2 017	70,548	84,676	290,017	2 154,308	0,97	1,291	231,159	758,902	19,32
	Итого среднее за 10 дней:		77,455	69,614	310,357	2 117,198	1,11	4,902	167,272	895,847	17,03

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 184,45 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.