

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 11 мая 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 12 мая 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	119	11,9	12,198	2,38	166,303	0,06	0,327	0,179	81,158	1,904
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,1	Бутерброд с сыром	15,957/2/ 30,757	7,19	8,109	19,803	180,766	0,071	0,082	0,112	148,494	0,97
	Итого:	427	20,31	28,286	25,283	484,868	0,149	0,455	4,591	259,852	4,154
	Завтрак 2ой										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
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
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
225,1	Запеканка из печени с рисом	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	666	38,95	20,12	131,86	723,658	0,487	0,269	36,368	135,052	7,744
	Уплотненный полдник										
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
258,3	Картофель тушённый	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
337,1	Булочка "Тюменская"+	69	4,16	6,141	38,039	223,757	0,084		0,099	23,125	0,769
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	577	14,175	16,107	122,962	689,697	0,415	0,231	62,859	123,182	4,605
	Итого за день:	1 770	73,435	64,514	288,555	1 898,224	1,201	0,955	113,817	518,086	16,503
	Итого среднее за 10 дней:		76,584	63,936	298,7	2 048,251	1,169	4,938	174,822	885,321	17,037

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 198,84 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.