

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад 2025г  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 12 февраля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 13 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>											
322	Каша ячневая молочная	202	11,716	5,555	51,308	306,232	0,162	0,222	0,97	209,817	1,192
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
268	Бутерброды с маслом	28,346/5	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>14,246</b>	<b>12,774</b>	<b>79,673</b>	<b>493,461</b>	<b>0,212</b>	<b>0,253</b>	<b>3,87</b>	<b>226,786</b>	<b>2,683</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	193	5,404	6,562	21,23	165,98	0,054	0,247	1,737	233,53	0,193
	<b>Итого:</b>	<b>193</b>	<b>5,404</b>	<b>6,562</b>	<b>21,23</b>	<b>165,98</b>	<b>0,054</b>	<b>0,247</b>	<b>1,737</b>	<b>233,53</b>	<b>0,193</b>
<b>Обед</b>											
83,1	Суп из овощей	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>25,007</b>	<b>19,081</b>	<b>87,012</b>	<b>635,89</b>	<b>0,229</b>	<b>0,332</b>	<b>240,346</b>	<b>121,24</b>	<b>9,755</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,598	0,018	0,012		6,781	0,491
215,1	Огурцы свежие порциями	53	0,353	0,053	0,972	5,83	0,018	0,009	3,71	9,01	0,265
0,23	Груша	99	0,396	0,03	9,405	40,145	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
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
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
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>628</b>	<b>9,175</b>	<b>10,836</b>	<b>86,4</b>	<b>487,762</b>	<b>0,259</b>	<b>0,216</b>	<b>44,5</b>	<b>114,919</b>	<b>7,498</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 016</b>	<b>53,832</b>	<b>49,252</b>	<b>274,314</b>	<b>1 783,092</b>	<b>0,754</b>	<b>1,049</b>	<b>290,452</b>	<b>696,475</b>	<b>20,13</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,825</b>	<b>69,366</b>	<b>309,468</b>	<b>2 109,609</b>	<b>1,109</b>	<b>4,888</b>	<b>167,649</b>	<b>890,725</b>	<b>16,903</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 264,06 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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