

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 13 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 | | | | | | | | | | | |
| 322 | Каша ячневая молочная | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | 0,16 | 0,22 | 0,96 | 207,74 | 1,18 |
| 34,1 | Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 0,1 | 14,58 | 59 | 0,003 | 0,003 | 2,9 | 8,2 | 0,907 |
| 0,25 | Батон нарезной | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,766 | 111,959 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 439 | 15,525 | 6,039 | 88,146 | 474,159 | 0,241 | 0,252 | 3,86 | 227,153 | 3,013 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 281,4 | Напиток кисломолочный "Снежок" | 198 | 5,544 | 6,732 | 21,78 | 170,28 | 0,055 | 0,253 | 1,782 | 239,58 | 0,198 |
| | Итого: | 198 | 5,544 | 6,732 | 21,78 | 170,28 | 0,055 | 0,253 | 1,782 | 239,58 | 0,198 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 50 | 0,583 | 0,083 | 1,917 | 10,333 | 0,033 | 0,017 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 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 | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 220,1 | Мясо для супа | 20 | 5,2 | 3,36 | | 50,8 | 0,01 | 0,032 | | 6 | 0,32 |
| 0,2 | Чеснок | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 30,1 | Котлеты рыбные (треска) с морковью | 80 | 12,4 | 4,33 | 7,02 | 109,03 | 0,07 | 0,14 | 1,57 | 45,9 | 0,97 |
| 313,1 | Соус томатный с овощами | 25 | 0,425 | 1,125 | 1,95 | 20 | 0,005 | 0,005 | 0,7 | 5 | 0,175 |
| 105 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,18 | 35,17 | 210,45 | 0,03 | 0,02 | | 5,26 | 0,5 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 47 | 3,102 | 0,564 | 16,074 | 83,199 | 0,085 | 0,038 | | 16,45 | 1,833 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 200 | 0,7 | | 18,312 | 71,02 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| | Итого: | 786 | 28,443 | 19,475 | 92,68 | 667,153 | 0,311 | 0,459 | 247,003 | 142,6 | 10,187 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 63 | 0,42 | 0,063 | 1,155 | 6,93 | 0,021 | 0,011 | 4,41 | 10,71 | 0,315 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 180 | 4,716 | 4,284 | 30,744 | 180,387 | 0,19 | 0,159 | 15,822 | 55,512 | 1,602 |
| 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 | 6 | 4,351 | 4,433 | 27,45 | 167,143 | 0,081 | 0,081 | 0,185 | 54,021 | 0,558 |
| 0,23 | Груша | 90 | 0,36 | 0,027 | 8,55 | 36,495 | 0,018 | 0,027 | 4,5 | 17,1 | 2,07 |
| 273,5 | Напиток апельсиновый+ | 200 | 0,18 | 0,04 | 19,582 | 80,48 | 0,01 | 0,01 | 12 | 7,52 | 0,13 |
| 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 |
| | Итого: | 653 | 18,615 | 10,812 | 136,2 | 720,495 | 0,503 | 0,408 | 37,354 | 226,506 | 6,581 |
| | Итого за день: | 2 076 | 68,127 | 43,058 | 338,806 | 2 032,087 | 1,111 | 1,373 | 289,999 | 835,839 | 19,979 |
| | 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: 217,08 руб.

Шеф-повар: _____ / Морица О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.