

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 13 мая 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>											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>12,93</b>	<b>8,585</b>	<b>52,439</b>	<b>338,315</b>	<b>0,202</b>	<b>0,519</b>	<b>2,26</b>	<b>272,18</b>	<b>1,76</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	141	3,948	4,794	15,51	121,26	0,039	0,18	1,269	170,61	0,141
	<b>Итого:</b>	<b>141</b>	<b>3,948</b>	<b>4,794</b>	<b>15,51</b>	<b>121,26</b>	<b>0,039</b>	<b>0,18</b>	<b>1,269</b>	<b>170,61</b>	<b>0,141</b>
<b>Обед</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
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>809</b>	<b>22,242</b>	<b>16,476</b>	<b>74,639</b>	<b>544,94</b>	<b>0,346</b>	<b>0,417</b>	<b>254,159</b>	<b>155,2</b>	<b>10,55</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	180	28,665	29,865	14,58	435,735	0,09	0,48	0,42	267,3	1,2
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,02	Бананы	83	1,245	0,083	17,43	72,459	0,033	0,042	8,3	6,64	0,498
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>606</b>	<b>43,006</b>	<b>57,232</b>	<b>122,332</b>	<b>1 173,354</b>	<b>0,299</b>	<b>0,678</b>	<b>10,164</b>	<b>457,578</b>	<b>3,779</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 026</b>	<b>82,126</b>	<b>87,087</b>	<b>264,919</b>	<b>2 177,869</b>	<b>0,886</b>	<b>1,793</b>	<b>267,852</b>	<b>1 055,568</b>	<b>16,23</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,584</b>	<b>63,936</b>	<b>298,7</b>	<b>2 048,251</b>	<b>1,169</b>	<b>4,938</b>	<b>174,822</b>	<b>885,321</b>	<b>17,037</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 180,61 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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