

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад 2025г  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 13 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 14 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>10,255</b>	<b>5,679</b>	<b>58,936</b>	<b>328,449</b>	<b>0,212</b>	<b>0,464</b>	<b>2,015</b>	<b>243,527</b>	<b>1,777</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	55	0,642	0,092	2,108	11,367	0,037	0,018	13,75	7,7	0,495
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
262	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	0,06	0,09	0,42	31,3	0,86
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,29	Яблоко	99	0,04	0,04	9,702	42,253	0,03	0,02	163,35	15,84	2,178
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>903</b>	<b>35,371</b>	<b>23,009</b>	<b>142,358</b>	<b>824,779</b>	<b>0,579</b>	<b>0,447</b>	<b>191,223</b>	<b>181,58</b>	<b>12,232</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
48,1	Салат картофельный с огурцами	100	7,667	13,167	2,333	158,333	0,033	0,067	2,7	43,517	0,033
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	8	5,801	5,911	36,6	222,857	0,109	0,109	0,247	72,027	0,744
297,1	Тесто для оладий	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>29,911</b>	<b>26,724</b>	<b>132,787</b>	<b>884,03</b>	<b>0,351</b>	<b>0,393</b>	<b>5,884</b>	<b>255,375</b>	<b>4,267</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 005</b>	<b>80,637</b>	<b>60,712</b>	<b>343,482</b>	<b>2 140,659</b>	<b>1,192</b>	<b>1,465</b>	<b>200,161</b>	<b>900,882</b>	<b>18,377</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,935</b>	<b>69,176</b>	<b>310,188</b>	<b>2 110,949</b>	<b>1,105</b>	<b>4,889</b>	<b>167,706</b>	<b>894,762</b>	<b>16,991</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 282,01 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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