

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 13 марта 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 14 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											
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+	181	2,263	1,448	20,182	98,736	0,054	0,226	1,041	36,978	0,534
268	Бутерброды с маслом	28,8/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	415	8,942	12,582	50,484	349,15	0,183	0,465	2,021	241,553	1,456
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	65	0,758	0,108	2,492	13,433	0,043	0,022	16,25	9,1	0,585
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
239,1	Мясо для супа (куры)	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
262	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	0,06	0,09	0,42	31,3	0,86
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	809	37,696	27,67	129,587	825,813	0,57	0,377	68,966	137,596	10,477
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	101	7,743	13,298	2,357	159,917	0,034	0,067	2,727	43,952	0,034
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
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,598	0,018	0,012		6,781	0,491
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,21	Мандарины	107	0,856	0,214	8,025	40,66	0,064	0,032	40,66	37,45	0,107
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	565	21,907	22,394	95,682	667,884	0,22	0,239	45,887	175,983	3,287
	Итого за день:	1 990	73,671	67,973	285,2	1 946,764	1,023	1,243	117,919	776,633	15,32
	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: 221,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.