

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 14 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100,1	Бутерброд с сыром	15,957/2/ 30,656	7,19	8,109	19,803	180,766	0,071	0,082	0,112	148,494	0,97
	Итого:	448	20,69	15,509	85,403	567,866	0,201	0,392	1,522	420,924	3,84
	Завтрак 2ой										
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	Итого:	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
216,1	Помидоры свежие порциями	67	0,782	0,112	2,568	13,847	0,045	0,022	16,75	9,38	0,603
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
225,1	Запеканка из печени с рисом	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	695	29,88	17,954	71,288	566,384	0,41	0,285	49,351	147,843	6,798
	Уплотненный полдник										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	48	4,56	0,54	28,008	137,76	0,096	0,036		13,8	1,14
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	490	21,667	17,762	90,057	613,273	0,238	0,428	4,722	129,81	4,353
	Итого за день:	1 733	72,987	51,226	268,851	1 834,254	0,859	1,145	56,845	727,527	15,772
	Итого среднее за 10 дней:		76,665	63,524	293,436	2 025,83	1,109	4,911	199,665	880,366	16,855

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 248,46 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.