

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 14 мая 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	420	21,526	17,116	52,568	451,74	0,232	0,372	5,66	336,79	3,36
	Завтрак 2ой										
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,24	Йогурт	140	9,211	2,763	6,447	86,211		0,055	1,105	228,421	0,184
	Итого:	170	10,861	11,763	24,447	248,211	0,004	0,056	1,105	229,492	0,248
	Обед										
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1,24	0,304	5,656	62	0,152	0,036	0,796	28,44	0,816
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	672	36,542	24,293	113,899	828,447	0,681	0,407	14,75	166,596	9,867
	Уплотненный полдник										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
164,1	Картофель отварной	110	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924
478	Оладьи из печени (запеченные)	45	6,958	4,961	4,573	90,563	0,141	7,431	14,237	6,947	3,274
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,21	Мандарины	78	0,624	0,156	5,85	29,64	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	531	14,482	11,182	50,73	419,755	0,4	7,584	57,788	83,414	6,434
	Итого за день:	1 793	83,411	64,354	241,644	1 948,153	1,317	8,418	79,303	816,293	19,909
	Итого среднее за 10 дней:		76,584	63,936	298,7	2 048,251	1,169	4,938	174,822	885,321	17,037

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 221,65 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.