День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 14 июля 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266,1	Бутерброды с повидлом	21,392/3 1,359	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
	Итого:	420	17,24	24,78	47,31	481,6	0,145	0,47	4,26	189,24	4,33
Завтрак 2ой											
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
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	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
251,1	Азу с говядиной+	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87
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:	610	17,338	22,214	59,543	531,391	0,357	0,13	46,453	123,105	6,506
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	351,462	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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
	Итого:	468	28,868	22,171	135,316	849,522	0,246	0,499	2,831	272,506	4,213
	Итого за день:	1 598	63,446	69,166	250,619	1 862,513	0,898	1,099	63,544	584,851	15,049
	Итого среднее за 10 дней:		77,209	65,202	304,259	2 065,534	1,152	4,894	150,045	894,725	17,582

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 244 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 270,22 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.