

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 14 мая 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 15 мая 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											
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,9	7,55	88,466	495,29	0,14	24,28	2,08	238,3	4,2
Завтрак 2ой											
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
281,1	Ряженка	148	4,292	3,7	6,216	75,644	0,033	0,019	0,444	183,52	0,148
	Итого:	188	7,492	8,9	33,016	243,644	0,046	0,029	0,444	188,736	0,526
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	47	0,548	0,078	1,802	9,713	0,031	0,016	11,75	6,58	0,423
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
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
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	739	20,96	21,974	87,134	630,447	0,298	0,121	37,164	109,214	6,343
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
0,29	Яблоко	68	0,027	0,027	6,664	29,022	0,02	0,014	112,2	10,88	1,496
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	25	2,375	0,281	14,588	71,75	0,05	0,019		7,188	0,594
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	556	26,832	17,278	77,638	567,832	0,41	0,122	132,4	151,448	5,707
	Итого за день:	1 923	73,185	55,703	286,253	1 937,214	0,895	24,552	172,088	687,697	16,775
	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.