

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 15 мая 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 16 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										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	29,106/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	495	17,01	20,02	44,205	473,05	0,214	0,277	1,06	221,44	2,66
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
86,1	Суп картофельный с бобовыми	192	4,224	4,132	14,208	113,956	0,102	0,051	3,827	34,045	1,318
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	72	17,397	5,166	3,546	128,592	0,081	0,153	1,233	16,506	1,62
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
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:	609	29,107	16,173	74,545	563,373	0,416	0,379	23,799	151,103	7,081
	Уплотненный полдник										
486	Салат «Витаминный»	54	0,594	4,545	3,555	57,501	0,021		2,898	11,043	0,323
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,28	Апельсины	71	0,639	0,142	5,751	25,688	0,028	0,021	42,6	24,14	0,213
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	573	16,708	15,413	101,344	549,169	0,539	0,715	65,608	216,201	2,952
	Итого за день:	1 927	69,605	59,561	246,234	1 786,682	1,236	1,543	91,507	815,663	13,265
	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: 240,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.