

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. 15 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 16 июня 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
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,3	7,85	88,95	501,93	0,21	0,34	1,41	283,93	3,82
	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										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
104,2	Картофельное пюре	75	1,59	2,045	10,495	69,505	0,065	0,055	5,405	18,52	0,55
212,2	Капуста тушённая	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
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:	666	31,822	25,857	62,489	625,319	0,325	0,273	63,389	199,115	7,225
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
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
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	443	30,751	15,26	119,83	742,38	0,229	0,386	1,603	210,413	2,703
	Итого за день:	1 649	80,623	48,967	293,372	1 956,359	0,773	1,039	67,652	722,408	14,528
	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: 256,26 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.