

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 16 июля 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		B1	B2	C	Ca	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
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	13,8	9,15	67,35	409,33	0,26	0,33	1,44	294,24	3,32
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
262	Фрикадельки из птицы	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
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:	655	29,27	30,512	87,388	657,775	0,366	0,318	88,662	214,661	7,055
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
258,3	Картофель тушённый	135	3,537	3,213	23,058	135,29	0,142	0,119	11,867	41,634	1,202
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,129	30,249	192,6	0,06		0,018	141,111	1,311
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,31	Черешня	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
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:	588	14,41	10,242	132,369	669,93	0,329	0,248	32,884	304,685	7,16
	Итого за день:	1 863	69,322	53,456	295,396	1 847,877	0,955	0,966	124,408	1 107,27	17,772
	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: 263,38 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
Врач(диетостра): _____ / Гасанбекова М. М.
Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.