

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2025г
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 16 февраля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 17 февраля 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											
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	28,169/5	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:	433	15,61	15,619	80,885	533,329	0,307	0,318	1,4	283,099	3,435
Завтрак 2ой											
508	Напиток "Витошка"	140			11,83		0,21		14		
	Итого:	140			11,83		0,21		14		
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239,1	Мясо для супа (куры)	5	2,394	2,29	0,028	30,24	0,013		0,339	3,554	0,21
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	230	18,666	23,427	19,32	362,716	0,185	0,213	21,879	38,356	2,496
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,119	0,077	0,034		15,05	1,677
	Итого:	751	28,381	31,17	93,474	765,445	0,404	0,426	51,848	165,61	7,406
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	180	22,2	21,396	31,44	408,15	0,09	0,36	0,3	196,32	1,17
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
182,3	Соус сладкий	23	1,656	1,955	12,765	75,44	0,002	0,087	0,23	70,61	0,046
0,1	Хлеб пшеничный	36	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	524	32,259	35,256	131,009	978,45	0,265	0,484	1,766	325,67	3,156
	Итого за день:	1 848	76,25	82,045	317,197	2 277,223	1,186	1,228	69,014	774,379	13,997
	Итого среднее за 10 дней:		78,267	69,429	310,199	2 118,595	1,111	4,899	167,764	898,148	17,069

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 281,11 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.