

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 17 марта 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	199	11,343	6,567	52,039	319,594	0,239	0,209	0,915	198,333	1,652
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	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	440	17,138	8,928	90,772	521,195	0,341	0,32	1,395	285,121	3,815
Завтрак 2ой											
508	Напиток "Витошка"	140			11,83		0,21		14		
	Итого:	140			11,83		0,21		14		
Обед											
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	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
313,1	Соус томатный с овощами	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
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	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	732	41,374	24,706	150,339	828,57	0,478	0,325	13,364	183,351	7,753
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	163	20,103	19,375	28,471	369,603	0,082	0,326	0,272	177,779	1,06
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
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:	488	28,986	24,525	114,807	794,163	0,273	0,376	41,588	239,799	3,555
	Итого за день:	1 800	87,498	58,16	367,748	2 143,927	1,301	1,02	70,347	708,271	15,123
	Итого среднее за 10 дней:		77,455	69,614	310,357	2 117,198	1,11	4,902	167,272	895,847	17,03

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 217,29 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.