

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 17 апреля 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										
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	21,185	103,645	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	429	17,48	8,559	96,251	536,804	0,375	0,477	2,013	249,36	3,147
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	172	4,816	5,848	18,92	147,92	0,048	0,22	1,548	208,12	0,172
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	202	7,216	9,748	39,02	273,92	0,058	0,227	1,548	212,032	0,455
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	55	0,642	0,092	2,108	11,367	0,037	0,018	13,75	7,7	0,495
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
163,1	Капуста тушённая	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	Итого:	757	28,071	19,899	76,033	574,83	0,694	0,463	282,668	145,754	10,962
	Уплотненный полдник										
42	Салат из солёных огурцов с луком	61	0,508	3,05	1,627	36,092	0,01	0,01	3,386	14,203	0,366
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
114,1	Фрикадельки рыбные	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
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:	667	21,348	13,039	84,333	535,061	0,336	0,319	84,726	156,076	6,63
	Итого за день:	2 055	74,115	51,244	295,638	1 920,615	1,463	1,486	370,954	763,222	21,194
	Итого среднее за 10 дней:		76,387	63,434	298,218	2 035,836	1,167	4,934	174,329	882,352	16,966

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 255,97 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.