

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 17 июня 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	440	16,31	9,79	76,136	461,84	0,24	0,24	3,56	450,35	1,63
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	157	4,396	5,338	17,27	135,02	0,044	0,201	1,413	189,97	0,157
	Итого:	157	4,396	5,338	17,27	135,02	0,044	0,201	1,413	189,97	0,157
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
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
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	747	29,165	17,17	111,035	641,689	0,405	0,392	89,427	161,782	6,333
Уплотненный полдник											
60,2	Икра морковная	55	1,558	5,042	7,975	78,742	0,018	0,028	4,547	23,375	1,045
24,1	Омлет с сыром	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
0,28	Апельсины	84	0,756	0,168	6,804	30,391	0,034	0,025	50,4	28,56	0,252
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:	527	20,599	20,716	83,187	529,983	0,552	0,376	75,647	238,213	4,593
	Итого за день:	1 871	70,471	53,014	287,627	1 768,532	1,24	1,209	170,047	1 040,314	12,713
	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: 227,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.