

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 17 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 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											
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом	27,24/5	2,24	6,903	13,367	124,343	0,046	0,027		8,503	0,567
	Итого:	432	13,75	16,243	67,253	471,953	0,196	0,237	3,56	443,853	1,247
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	199	5,572	6,766	21,89	171,14	0,055	0,254	1,791	240,79	0,199
	Итого:	199	5,572	6,766	21,89	171,14	0,055	0,254	1,791	240,79	0,199
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
60,2	Икра морковная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,02	Бананы	118	1,77	0,118	24,78	103,014	0,047	0,059	11,8	9,44	0,708
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	889	30,049	21,549	109,884	737,872	0,429	0,426	53,955	217,379	8,077
Уплотненный полдник											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	47	0,874	0,177	6,605	31,333	0,009	0,009	2,256	2,35	0,188
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	482	25,37	38,571	84,779	789,713	0,25	0,465	7,91	256,058	4,161
	Итого за день:	2 002	74,741	83,129	283,805	2 170,679	0,93	1,383	67,216	1 158,08	13,683
	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: 280,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.