

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 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											
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
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	15,31	9,79	77,236	462,44	0,23	0,24	3,56	446,85	1,63
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	179	11,776	3,533	8,243	110,226		0,07	1,413	292,053	0,236
	Итого:	179	11,776	3,533	8,243	110,226		0,07	1,413	292,053	0,236
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	64	0,427	0,064	1,173	7,04	0,021	0,011	4,48	10,88	0,32
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	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
115,1	Пудинг рыбный	79	12,443	3,654	5,53	104,379	0,069	0,099	0,602	48,634	0,79
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
273,2	Компот из мандаринов*+	200	0,4		27,702	113,32	0,024	0,014	8,17	24,02	0,14
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	774	27,325	21,074	84,668	636,598	0,351	0,348	34,691	189,943	6,562
Уплотненный полдник											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	105	10,5	10,763	2,1	146,738	0,053	0,289	0,158	71,61	1,68
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
302,1	Сырная палочка+	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	467	23,613	36,656	83,235	759,227	0,238	0,422	8,029	243,459	3,874
	Итого за день:	1 860	78,025	71,053	253,383	1 968,491	0,819	1,079	47,694	1 172,305	12,301
	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: 217,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.