День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 апреля 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	201	3,518	3,719	14,673	108,038	0,06	0,231	1,116	220,919	0,221
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	440	7,423	4,157	37,479	268,997	0,138	0,27	1,216	236,532	2,007
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
Обед											
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
105	Рис отварной	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	678	27,411	20,991	82,622	584,843	0,335	0,295	148,59	132,059	6,417
Уплотненный полдник											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	27	1,944	2,295	14,985	88,56	0,002	0,103	0,27	82,89	0,054
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	548	19,654	22,692	115,979	740,14	0,228	0,263	14,36	184,765	3,692
	Итого за день:	1 867	59,613	53,166	245,527	1 697,897	0,751	0,99	165,211	774,857	12,216
	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: 258,25 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.