

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад 2025г  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 18 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 19 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	21,185	103,645	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
100,1	Бутерброд с сыром	15,957/2/27,049	6,591	7,433	18,152	165,702	0,066	0,075	0,103	136,119	0,889
<b>Итого:</b>		<b>434</b>	<b>20,566</b>	<b>14,453</b>	<b>90,137</b>	<b>572,547</b>	<b>0,233</b>	<b>0,542</b>	<b>2,125</b>	<b>372,366</b>	<b>3,13</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
<b>Итого:</b>		<b>192</b>	<b>5,568</b>	<b>4,8</b>	<b>8,064</b>	<b>98,133</b>	<b>0,043</b>	<b>0,025</b>	<b>0,576</b>	<b>238,08</b>	<b>0,192</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
262	Фрикадельки из птицы	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
<b>Итого:</b>		<b>854</b>	<b>27,657</b>	<b>20,96</b>	<b>121,028</b>	<b>788,271</b>	<b>0,438</b>	<b>0,404</b>	<b>203,833</b>	<b>201,037</b>	<b>9,128</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	184	29,302	30,529	14,904	445,418	0,092	0,491	0,429	273,24	1,227
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
508	Напиток "Витошка"	180			15,21		0,27		18		
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,3	3,158	25,725	144,167	0,05	0,042	0,042	21	0,758
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
<b>Итого:</b>		<b>478</b>	<b>36,707</b>	<b>34,926</b>	<b>81,595</b>	<b>721,515</b>	<b>0,49</b>	<b>0,582</b>	<b>18,531</b>	<b>336,192</b>	<b>3,096</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 958</b>	<b>90,498</b>	<b>75,139</b>	<b>300,825</b>	<b>2 180,466</b>	<b>1,203</b>	<b>1,552</b>	<b>225,066</b>	<b>1 147,675</b>	<b>15,547</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>78,267</b>	<b>69,429</b>	<b>310,199</b>	<b>2 118,595</b>	<b>1,111</b>	<b>4,899</b>	<b>167,764</b>	<b>898,148</b>	<b>17,069</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 278 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.