

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска 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
Завтрак											
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
	Итого:	434	20,566	14,453	90,137	572,547	0,233	0,542	2,125	372,366	3,13
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
	Итого:	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
Обед											
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
	Итого:	854	27,657	20,96	121,028	788,271	0,438	0,404	203,833	201,037	9,128
Уплотненный полдник											
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
	Итого:	478	36,707	34,926	81,595	721,515	0,49	0,582	18,531	336,192	3,096
	Итого за день:	1 958	90,498	75,139	300,825	2 180,466	1,203	1,552	225,066	1 147,675	15,547
	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: 278 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.