

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 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 19 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
<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+	189	2,363	1,512	21,074	103,1	0,057	0,236	1,087	38,613	0,558
268	Бутерброды с маслом	28,8/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>16,342</b>	<b>14,346</b>	<b>86,076</b>	<b>538,414</b>	<b>0,215</b>	<b>0,495</b>	<b>2,017</b>	<b>245,077</b>	<b>2,84</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	170	4,335	4,505	7,99	87,89	0,043	0,136	0,884	187,34	0,085
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>4,335</b>	<b>4,505</b>	<b>7,99</b>	<b>87,89</b>	<b>0,043</b>	<b>0,136</b>	<b>0,884</b>	<b>187,34</b>	<b>0,085</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	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)	6	2,873	2,748	0,034	36,288	0,016		0,407	4,265	0,252
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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	88	0,035	0,035	8,624	37,558	0,026	0,018	145,2	14,08	1,936
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>837</b>	<b>25,792</b>	<b>19,136</b>	<b>120,437</b>	<b>761,868</b>	<b>0,428</b>	<b>0,397</b>	<b>180,662</b>	<b>188,834</b>	<b>8,75</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	148	23,569	24,556	11,988	358,271	0,074	0,395	0,345	219,78	0,987
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	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>31,164</b>	<b>28,975</b>	<b>79,846</b>	<b>640,108</b>	<b>0,476</b>	<b>0,487</b>	<b>18,447</b>	<b>283,307</b>	<b>2,904</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 874</b>	<b>77,634</b>	<b>66,963</b>	<b>294,349</b>	<b>2 028,279</b>	<b>1,162</b>	<b>1,515</b>	<b>202,01</b>	<b>904,558</b>	<b>14,579</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,455</b>	<b>69,614</b>	<b>310,357</b>	<b>2 117,198</b>	<b>1,11</b>	<b>4,902</b>	<b>167,272</b>	<b>895,847</b>	<b>17,03</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 222,83 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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