

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 18 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 19 июня 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,7	8,65	97,95	545,13	0,38	0,49	2,07	251,69	3,2
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	154	4,312	5,236	16,94	132,44	0,043	0,197	1,386	186,34	0,154
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	184	6,712	9,136	37,04	258,44	0,053	0,204	1,386	190,252	0,437
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
163,1	Капуста тушённая	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	752	27,842	19,11	103,446	672,387	0,707	0,407	63,918	190,804	7,532
	Уплотненный полдник										
42	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
114,1	Фрикадельки рыбные	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	658	21,908	13,486	94,457	577,425	0,334	0,317	109,02	156,364	6,77
	Итого за день:	2 034	74,162	50,383	332,892	2 053,382	1,474	1,418	176,394	789,11	17,939
	Итого среднее за 10 дней:		76,584	63,936	298,7	2 048,251	1,169	4,938	174,822	885,321	17,037

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 250,16 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.