

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 2025г
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 19 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 20 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											
7,1	Каша пшеничная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716		24,12	0,935	186,87	2,673
0,25	Батон нарезной	36	3,42	0,405	21,015	103,347	0,072	0,027		10,35	0,855
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	437	16,978	7,833	86,869	491,963	0,092	24,227	1,415	272,22	4,718
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,049	0,226	1,593	214,17	0,177
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,002	0,001		0,714	0,043
	Итого:	197	6,056	12,018	31,47	260,22	0,052	0,227	1,593	214,884	0,22
Обед											
60,1	Икра свекольная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
236	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
106,1	Рис припущенный	75	1,75	1,7	17,1	99,05	0,015	0,01		2,425	0,24
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	Итого:	703	22,905	25,389	94,555	690,488	0,369	0,188	107,644	135,784	9,574
Уплотненный полдник											
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	34	3,23	0,383	19,839	97,58	0,068	0,026		9,775	0,808
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	439	27,06	17,593	52,219	476,22	0,448	0,066	53,5	137,415	3,122
	Итого за день:	1 776	72,999	62,832	265,113	1 918,891	0,96	24,707	164,152	760,303	17,635
	Итого среднее за 10 дней:		78,795	69,814	311,077	2 126,938	1,118	4,913	167,335	901,084	17,122

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 275,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.