

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 20 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
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	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	441	17,358	7,878	89,204	503,446	0,1	24,23	1,415	273,37	4,813
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	176	5,104	4,4	7,392	89,956	0,039	0,022	0,528	218,24	0,176
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	206	6,754	13,4	25,392	251,956	0,043	0,024	0,528	219,311	0,24
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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
236,1	Печень по – строгановски	81	9,609	8,525	5,832	138,51	0,192		20,625	26,75	4,334
106,1	Рис припущенный	75	1,75	1,7	17,1	99,05	0,015	0,01		2,425	0,24
140,1	Напиток яблочный+	201	0,101	0,101	23,523	90,209	0,01	0,01	41,456	4,864	0,623
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	708	22,706	25,137	80,462	635,628	0,38	0,188	80,361	130,058	9,45
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	64	0,427	0,064	1,173	7,04	0,021	0,011	4,48	10,88	0,32
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
0,1	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
	Итого:	410	27,352	17,535	49,977	465,35	0,423	0,051	19,98	115,307	3,509
	Итого за день:	1 765	74,17	63,949	245,034	1 856,379	0,946	24,493	102,284	738,047	18,012
	Итого среднее за 10 дней:		77,455	69,614	310,357	2 117,198	1,11	4,902	167,272	895,847	17,03

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

Средняя стоимость за 10 дней: 225,57 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.