

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 20 мая 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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	435	14,96	16,89	67,406	483,01	0,21	0,24	3,56	448,15	1,3
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	746	29,135	17,07	111,007	640,559	0,405	0,389	89,421	160,882	6,33
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	55	1,558	5,042	7,975	78,742	0,018	0,028	4,547	23,375	1,045
24,1	Омлет с сыром	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
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:	543	20,243	20,578	85,883	540,142	0,538	0,381	30,247	228,653	6,641
	Итого за день:	1 904	69,559	59,038	271,856	1 755,711	1,193	1,033	123,767	1 060,885	14,451
	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: 250,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.