

День: 5
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 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 20 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	7,5	4,15	37,99	271,33	0,14	0,27	1,21	235,72	2,03
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,12	0,78	165,3	0,075
	Итого:	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,12	0,78	165,3	0,075
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
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
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
105	Рис отварной	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,29	Яблоко	102	0,041	0,041	9,996	43,534	0,031	0,02	168,3	16,32	2,244
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	782	29,812	23,804	88,031	694,218	0,365	0,323	188,088	149,623	7,414
	Уплотненный полдник										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	553	20,06	22,969	118,811	755,72	0,232	0,276	14,39	194,55	3,745
	Итого за день:	1 925	61,197	54,898	251,882	1 798,818	0,774	0,989	204,468	745,193	13,264
	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: 264,97 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.