

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2025г
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 20 февраля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 21 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	399	16,663	17,937	27,779	389,25	0,152	0,393	3,01	114,51	4,003
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	179	4,565	4,744	8,413	92,543	0,045	0,143	0,931	197,258	0,09
0,4	Пряники	44	1,478	2,336	14,731	85,967	0,015	0,011		5,738	0,415
	Итого:	223	6,043	7,08	23,144	178,51	0,06	0,154	0,931	202,996	0,505
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	77	0,898	0,128	2,952	15,913	0,051	0,026	19,25	10,78	0,693
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка	200	2,504	3,2	9,504	76,704	0,053	0,053	1,746	44,688	0,448
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
117,1	Суфле из кур	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
273,2	Компот из мандаринов*+	202	0,404		27,979	114,453	0,024	0,014	8,252	24,26	0,141
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	768	28,428	29,404	76,885	671,82	0,34	0,354	97,076	244,216	6,737
Уплотненный полдник											
486	Салат «Витаминный»	58	0,638	4,882	3,818	61,76	0,022		3,113	11,861	0,347
112,2	Биточки рыбные	69	12,593	1,984	7,073	94,703	0,06	0,086	0,863	41,107	0,552
0,23	Груша	103	0,412	0,031	9,785	41,767	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
164,1	Картофель отварной	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	593	21,137	10,14	105,463	595,581	0,311	0,306	21,521	171,779	6,884
	Итого за день:	1 983	72,271	64,561	233,271	1 835,161	0,862	1,207	122,538	733,501	18,129
	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: 274,46 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.