

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 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 21 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
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	37	0,629	4,921	1,887	54,76	0,011	0,022	2,59	15,91	0,259
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	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>16,724</b>	<b>17,682</b>	<b>28,261</b>	<b>389,161</b>	<b>0,153</b>	<b>0,393</b>	<b>2,87</b>	<b>113,938</b>	<b>4,013</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>7,5</b>	<b>9,2</b>	<b>29,5</b>	<b>229,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,167</b>	<b>1,04</b>	<b>224,312</b>	<b>0,383</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	74	0,863	0,123	2,837	15,293	0,049	0,025	18,5	10,36	0,666
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)	5	2,394	2,29	0,028	30,24	0,013		0,339	3,554	0,21
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
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>659</b>	<b>26,161</b>	<b>27,221</b>	<b>62,905</b>	<b>581,917</b>	<b>0,322</b>	<b>0,35</b>	<b>89,735</b>	<b>236,332</b>	<b>6,798</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
486	Салат «Витаминный»	59	0,649	4,966	3,884	62,825	0,023		3,166	12,065	0,353
112,2	Биточки рыбные	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
0,21	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	0,072	0,036	45,6	42	0,12
164,1	Картофель отварной	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>20,573</b>	<b>10,473</b>	<b>82,132</b>	<b>510,472</b>	<b>0,356</b>	<b>0,243</b>	<b>63,287</b>	<b>141,376</b>	<b>3,332</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 900</b>	<b>70,958</b>	<b>64,577</b>	<b>202,797</b>	<b>1 710,95</b>	<b>0,891</b>	<b>1,153</b>	<b>156,933</b>	<b>715,958</b>	<b>14,526</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,455</b>	<b>69,614</b>	<b>310,357</b>	<b>2 117,198</b>	<b>1,11</b>	<b>4,902</b>	<b>167,272</b>	<b>895,847</b>	<b>17,03</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 224,47 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.