

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 21 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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:	440	9,2	6,05	52,75	306,23	0,16	0,34	1,59	306,32	2,36
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
245	Суп лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	863	21,993	10,457	110,083	624,45	0,425	0,343	54,808	124,65	6,322
	Уплотненный полдник										
16,1	Сырники из творога	155	11,47	5,477	14,363	147,25	0,093	0,372	0,341	221,95	1,085
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
334	Плюшка новомосковская+	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
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	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:	463	20,861	9,383	113,534	609,86	0,275	0,496	2,897	325,076	4,364
	Итого за день:	1 946	63,897	29,443	284,656	1 651,382	0,86	1,249	60,716	1 049,73	13,282
	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: 257,25 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.