

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 21 июля 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											
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	17,65	7,39	94,22	516,22	0,244	0,485	1,965	245,704	3,161
Завтрак 2ой											
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
Обед											
60,2	Икра морковная	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
225,1	Запеканка из печени с рисом	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	675	26,804	19,948	85,781	636,915	0,423	0,276	37,496	128,475	7,338
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	180	32,175	17,1	33,525	410,4	0,09	0,405	0,495	233,258	0,99
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	503	41,385	23,587	127,937	890,38	0,239	0,542	2,026	369,597	2,661
	Итого за день:	1 798	90,449	55,065	326,323	2 172,725	0,985	1,303	44,087	984,225	13,41
	Итого среднее за 10 дней:		77,209	65,202	304,259	2 065,534	1,152	4,894	150,045	894,725	17,582

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 256,99 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.