

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 21 июля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 22 июля 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										
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,1	8,95	90,45	519,93	0,34	0,32	1,4	285,83	3,8
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Обед										
59,1	Икра овощная	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	4	0,26	0,02	1,196	6	0,003	0,003	0,4	7,2	0,06
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	799	28,621	21,691	83,902	644,704	0,398	0,404	41,574	200,784	6,207
	Уплотненный полдник										
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,16	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
341,9	Пирожки сдобные печенье с	60	3,96	3,79	30,87	173	0,06	0,05	0,05	25,2	0,91
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:	583	21,06	21,24	83,61	540,8	0,523	0,48	34,16	167,14	4,847
	Итого за день:	2 002	72,001	56,381	265,522	1 797,434	1,301	1,227	77,674	876,954	15,034
	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: 261,33 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.