

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 22 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 23 апреля 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	58	1,079	0,218	8,151	38,667	0,012	0,012	2,784	2,9	0,232
15,1	Омлет натуральный	115	11,5	11,788	2,3	160,713	0,058	0,316	0,173	78,43	1,84
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
36,2	Какао на молоке	201	4,633	4,161	18,478	129,856	0,08		2,613	241,652	0,251
	Итого:	413	20,917	16,605	51,695	441,194	0,228	0,357	5,57	334,195	3,25
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	186	12,237	3,671	8,566	114,537		0,072	1,468	303,474	0,245
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	216	13,887	12,671	26,566	276,537	0,004	0,074	1,468	304,545	0,309
	Обед										
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	62	1,281	0,314	5,845	64,067	0,157	0,037	0,823	29,388	0,843
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клёцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (куры)	13	6,224	5,954	0,073	78,624	0,035		0,881	9,24	0,546
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	661	36,242	26,045	113,819	843,868	0,706	0,367	15,658	168,935	10,001
	Уплотненный полдник										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
164,1	Картофель отварной	110	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924
478	Оладьи из печени (запеченные)	45	6,958	4,961	4,573	90,563	0,141	7,431	14,237	6,947	3,274
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,02	Бананы	107	1,605	0,107	22,47	93,411	0,043	0,054	10,7	8,56	0,642
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	560	15,463	11,133	67,35	483,526	0,396	7,614	38,848	64,674	6,998
	Итого за день:	1 850	86,509	66,455	259,429	2 045,125	1,333	8,412	61,544	872,349	20,558
	Итого среднее за 10 дней:		76,494	63,748	298,527	2 040,363	1,167	4,936	174,321	883,842	17,008

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 233,2 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.