

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2025г
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 23 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 24 февраля 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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	28,8/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	Итого:	464	15,31	17,269	63,575	472,539	0,151	0,328	1,44	282,434	2,222
	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										
309,1	Огурцы соленые порциями	20	0,135	0,019	0,325	2	0,004	0,004	1	4,6	0,12
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	230	18,666	23,427	19,32	362,716	0,185	0,213	21,879	38,356	2,496
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	716	25,674	31,279	78,437	690,646	0,369	0,358	42,161	151,53	6,468
	Уплотненный полдник										
26,1	Запеканка из творога с морковью+	165	19,751	21,519	27,959	378,007	0,091	0,363	1,304	225,118	1,106
182,3	Соус сладкий	18	1,296	1,53	9,99	59,04	0,001	0,068	0,18	55,26	0,036
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	496	29,717	26,857	133,46	894,687	0,248	0,54	2,734	335,833	3,036
	Итого за день:	1 876	75,311	79,545	293,858	2 187,082	0,848	1,226	48,935	1 010,247	11,976
	Итого среднее за 10 дней:		77,455	69,614	310,357	2 117,198	1,11	4,902	167,272	895,847	17,03

Стоимость рациона: 199,1 руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 243,82 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.