

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 24 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 25 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											
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
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	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	418	13,96	8,668	71,453	417,879	0,29	0,474	1,995	255,439	2,614
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	175	5,075	4,375	7,35	89,444	0,039	0,022	0,525	217	0,175
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	205	7,475	8,275	27,45	215,444	0,049	0,03	0,525	220,912	0,458
Обед											
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	770	29,18	21,566	91,279	666,533	0,355	0,391	95,437	171,004	6,78
Уплотненный полдник											
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
478	Оладьи из печени (запеченные)	65	10,051	7,166	6,606	130,813	0,203	10,733	20,564	10,034	4,729
508	Напиток "Витошка"	180			15,21		0,27		18		
0,28	Апельсины	50	0,45	0,1	4,05	18,09	0,02	0,015	30	17	0,15
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	490	26,551	12,036	124,076	493,063	0,803	10,868	68,564	85,044	7,604
	Итого за день:	1 883	77,166	50,545	314,257	1 792,919	1,497	11,762	166,521	732,399	17,455
	Итого среднее за 10 дней:		78,795	69,814	311,077	2 126,938	1,118	4,913	167,335	901,084	17,122

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 237,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.