

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 25 марта 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
268	Бутерброды с маслом	31,2/5	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	416	12,87	16,006	64,308	448,676	0,265	0,476	1,995	254,08	2,349
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	95,578	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	217	7,823	8,575	27,954	221,578	0,052	0,031	0,561	235,792	0,47
Обед											
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
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
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	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	770	29,288	21,302	92,223	668,454	0,36	0,386	95,418	169,354	6,89
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		
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	441	26,196	11,948	120,609	477,843	0,785	10,854	38,564	68,332	7,477
	Итого за день:	1 844	76,177	57,83	305,093	1 816,55	1,463	11,746	136,538	727,558	17,186
	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: руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 221,14 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.