

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 25 апреля 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	199	8,06	6,766	29,054	209,547	0,159	0,219	0,955	206,701	1,174
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	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	500	20,115	14,797	68,133	488,598	0,265	0,347	1,435	293,489	3,338
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
	Итого:	248	6,721	7,875	25,758	198,619	0,066	0,171	1,035	225,688	0,562
Обед											
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	8	2,08	1,344		20,32	0,004	0,013		2,4	0,128
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
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:	632	33,23	18,251	75,189	600,959	0,431	0,41	24,095	156,405	7,405
Уплотненный полдник											
486	Салат «Витаминный»	59	0,649	4,966	3,884	62,825	0,023		3,166	12,065	0,353
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,28	Апельсины	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,029	58,2	32,98	0,291
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	604	16,997	15,886	103,779	563,9	0,551	0,723	81,476	226,063	3,06
	Итого за день:	1 984	77,062	56,809	272,859	1 852,076	1,314	1,651	108,041	901,645	14,365
	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 244 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 248,01 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.