

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. 24 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 25 июня 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	420	21,526	17,116	52,568	451,74	0,232	0,372	5,66	336,79	3,36
	Завтрак 2ой										
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,24	Йогурт	164	10,789	3,237	7,553	100,989		0,064	1,295	267,579	0,216
	Итого:	194	12,439	12,237	25,553	262,989	0,004	0,065	1,295	268,65	0,28
	Обед										
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1,24	0,304	5,656	62	0,152	0,036	0,796	28,44	0,816
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	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (куры)	5	2,394	2,29	0,028	30,24	0,013		0,339	3,554	0,21
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	652	32,436	22,383	113,927	795,187	0,681	0,367	15,089	162,65	9,677
	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
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
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:	553	13,898	11,066	54,68	432,795	0,383	7,58	193,148	72,114	8,556
	Итого за день:	1 819	80,3	62,802	246,728	1 942,712	1,3	8,384	215,192	840,205	21,873
	Итого среднее за 10 дней:		76,584	63,936	298,7	2 048,251	1,169	4,938	174,822	885,321	17,037

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 245,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.