

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2025г
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 25 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 26 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
15,1	Омлет натуральный	109	10,9	11,173	2,18	152,328	0,055	0,3	0,164	74,338	1,744
268	Бутерброды с маслом	29,371/5	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
	Итого:	402	16,183	28,254	34,191	455,662	0,141	0,444	4,773	183,742	3,949
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Обед											
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	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
277,1	Свекла тушенная с луком+	153	4,315	14,107	22,134	219,025	0,051	0,082	12,648	65,025	2,907
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	713	25,958	31,998	105,39	792,157	0,383	0,313	29,602	201,668	8,074
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	49	0,327	0,049	0,898	5,39	0,016	0,008	3,43	8,33	0,245
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,4	Компот из плодов сушенных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,29	Яблоко	76	0,03	0,03	7,448	32,437	0,023	0,015	125,4	12,16	1,672
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
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:	620	15,553	7,033	151,156	704,034	0,402	0,271	144,722	124,472	5,984
	Итого за день:	1 935	62,794	72,585	300,138	2 055,253	0,975	1,188	180,138	730,282	18,107
	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: 230,35 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.