

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижнеартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 25 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 26 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
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	62	1,054	8,246	3,162	91,76	0,019	0,037	4,34	26,66	0,434
15,1	Омлет натуральный	129	12,9	13,223	2,58	180,278	0,065	0,355	0,194	87,978	2,064
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>19,654</b>	<b>23,818</b>	<b>43,892</b>	<b>470,767</b>	<b>0,183</b>	<b>0,502</b>	<b>5,013</b>	<b>201,138</b>	<b>4,638</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>5,126</b>	<b>5,327</b>	<b>9,447</b>	<b>103,917</b>	<b>0,05</b>	<b>0,161</b>	<b>1,045</b>	<b>221,502</b>	<b>0,101</b>
<b>Обед</b>											
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	Клещки+	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
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
277,1	Свекла тушеная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>30,963</b>	<b>36,065</b>	<b>115,602</b>	<b>889,312</b>	<b>0,363</b>	<b>0,289</b>	<b>26,032</b>	<b>166,451</b>	<b>7,52</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	55	0,367	0,055	1,008	6,05	0,018	0,009	3,85	9,35	0,275
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
149,1	Ватрушка с повидлом+	69	5,106	2,188	48,803	214,353	0,092	0,057	0,069	18,305	1,35
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,28	Апельсины	99	0,891	0,198	8,019	35,818	0,04	0,03	59,4	33,66	0,297
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
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>13,337</b>	<b>10,344</b>	<b>111,503</b>	<b>567,582</b>	<b>0,376</b>	<b>0,262</b>	<b>99,879</b>	<b>153,281</b>	<b>4,731</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 897</b>	<b>69,079</b>	<b>75,554</b>	<b>280,444</b>	<b>2 031,578</b>	<b>0,972</b>	<b>1,214</b>	<b>131,97</b>	<b>742,372</b>	<b>16,99</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,455</b>	<b>69,614</b>	<b>310,357</b>	<b>2 117,198</b>	<b>1,11</b>	<b>4,902</b>	<b>167,272</b>	<b>895,847</b>	<b>17,03</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 220,56 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.