

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 26 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,9	7,55	88,466	495,29	0,14	24,28	2,08	238,3	4,2
	Завтрак 2ой										
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,007	0,005		2,608	0,189
281,1	Ряженка	173	5,017	4,325	7,266	88,422	0,038	0,022	0,519	214,52	0,173
	Итого:	193	6,617	6,925	20,666	172,422	0,045	0,027	0,519	217,128	0,362
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	752	21,112	22,086	93,478	651,894	0,311	0,135	76,344	110,014	6,946
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,375	0,281	14,588	71,75	0,05	0,019		7,188	0,594
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	588	27,605	17,451	78,474	576,81	0,45	0,139	58,2	175,568	4,311
	Итого за день:	1 973	73,234	54,012	281,083	1 896,416	0,947	24,581	137,143	741,009	15,819
	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: 252,02 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.