

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад 2025г  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 26 февраля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 27 февраля 2025 г.**

№ рецептур	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>											
322	Каша ячневая молочная	198	11,484	5,445	50,292	300,168	0,158	0,218	0,95	205,663	1,168
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>15,409</b>	<b>5,984</b>	<b>87,638</b>	<b>471,127</b>	<b>0,239</b>	<b>0,25</b>	<b>3,85</b>	<b>225,075</b>	<b>3,001</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	169	4,732	5,746	18,59	145,34	0,047	0,216	1,521	204,49	0,169
	<b>Итого:</b>	<b>169</b>	<b>4,732</b>	<b>5,746</b>	<b>18,59</b>	<b>145,34</b>	<b>0,047</b>	<b>0,216</b>	<b>1,521</b>	<b>204,49</b>	<b>0,169</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	38	0,443	0,063	1,457	7,853	0,025	0,013	9,5	5,32	0,342
83,1	Суп из овощей	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
30,1	Котлеты рыбные (треска) с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	<b>Итого:</b>	<b>767</b>	<b>26,836</b>	<b>18,686</b>	<b>91,264</b>	<b>648,062</b>	<b>0,296</b>	<b>0,447</b>	<b>243,909</b>	<b>137,82</b>	<b>9,908</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,28	0,042	0,77	4,62	0,014	0,007	2,94	7,14	0,21
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
297,1	Тесто для оладий	69	4,813	1,504	25,592	135,171	0,104	0,09	0,431	51,288	0,823
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	7	5,076	5,172	32,025	195	0,095	0,095	0,216	63,024	0,651
0,23	Груша	65	0,26	0,02	6,175	26,358	0,013	0,02	3,25	12,35	1,495
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
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>608</b>	<b>17,202</b>	<b>14,741</b>	<b>123,759</b>	<b>704,209</b>	<b>0,432</b>	<b>0,377</b>	<b>42,677</b>	<b>214,408</b>	<b>7,668</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 981</b>	<b>64,18</b>	<b>45,157</b>	<b>321,252</b>	<b>1 968,738</b>	<b>1,014</b>	<b>1,291</b>	<b>291,957</b>	<b>781,793</b>	<b>20,747</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: 188,56 руб.  
Стоимость по плану: 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 217,51 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морица О. В.

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

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