

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 27 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
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	199	11,542	5,473	50,546	301,684	0,159	0,219	0,955	206,701	1,174
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
	Итого:	438	15,467	6,011	87,892	472,643	0,24	0,251	3,855	226,114	3,007
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	176	4,928	5,984	19,36	151,36	0,049	0,225	1,584	212,96	0,176
	Итого:	176	4,928	5,984	19,36	151,36	0,049	0,225	1,584	212,96	0,176
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	54	0,63	0,09	2,07	11,16	0,036	0,018	13,5	7,56	0,486
83,1	Суп из овощей	199	1,871	4,975	10,945	97,391	0,066	0,05	8,839	25,174	0,762
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	Итого:	786	27,313	18,641	93,462	658,33	0,315	0,454	247,959	142,234	10,217
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	46	0,307	0,046	0,843	5,06	0,015	0,008	3,22	7,82	0,23
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
297,1	Тесто для оладий	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	10	7,251	7,389	45,75	278,571	0,136	0,136	0,309	90,034	0,93
0,23	Груша	84	0,336	0,025	7,98	34,062	0,017	0,025	4,2	15,96	1,932
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	634	21,298	13,809	157,443	836,9	0,551	0,458	65,238	255,81	7,22
	Итого за день:	2 034	69,006	44,445	358,157	2 119,234	1,155	1,388	318,635	837,117	20,621
	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: 222,04 руб.

Шеф-повар: _____ / Морица О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.