

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 27 июня 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											
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	500	20,06	14,82	67,695	486,78	0,264	0,347	1,44	294,24	3,32
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
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Обед											
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	625	31,216	16,919	75,531	582,409	0,429	0,398	24,095	154,355	7,316
Уплотненный полдник											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	608	17,035	15,976	104,088	566,05	0,553	0,724	83,33	227,288	3,075
	Итого за день:	1 983	75,091	55,67	273,454	1 836,329	1,313	1,641	109,905	902,803	14,283
	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: 250,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.