

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2025г
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 27 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 28 февраля 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	415	9	12,79	50,79	352,49	0,184	0,465	2,015	241,614	1,471
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
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	35	0,408	0,058	1,342	7,233	0,023	0,012	8,75	4,9	0,315
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239,1	Мясо для супа (куры)	7	3,352	3,206	0,039	42,336	0,019		0,475	4,976	0,294
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
262	Фрикадельки из птицы	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,21	Мандарины	85	0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	851	32,748	21,425	156,167	854,972	0,578	0,465	54,122	207,974	10,757
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	100	7,667	13,167	2,333	158,333	0,033	0,067	2,7	43,517	0,033
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,44	Сок фруктовый	101	0,505	0,101	13,938	54,176	0,02	0,01	2,02	20,2	0,404
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,598	0,018	0,012		6,781	0,491
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	359	20,074	22,16	57,949	509,227	0,157	0,137	4,72	100,685	2,047
	Итого за день:	1 825	66,922	61,675	274,306	1 820,089	0,97	1,227	61,897	770,673	14,375
	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: 180,07 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 210,38 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.