

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>9</b>	<b>12,79</b>	<b>50,79</b>	<b>352,49</b>	<b>0,184</b>	<b>0,465</b>	<b>2,015</b>	<b>241,614</b>	<b>1,471</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>851</b>	<b>32,748</b>	<b>21,425</b>	<b>156,167</b>	<b>854,972</b>	<b>0,578</b>	<b>0,465</b>	<b>54,122</b>	<b>207,974</b>	<b>10,757</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>20,074</b>	<b>22,16</b>	<b>57,949</b>	<b>509,227</b>	<b>0,157</b>	<b>0,137</b>	<b>4,72</b>	<b>100,685</b>	<b>2,047</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 825</b>	<b>66,922</b>	<b>61,675</b>	<b>274,306</b>	<b>1 820,089</b>	<b>0,97</b>	<b>1,227</b>	<b>61,897</b>	<b>770,673</b>	<b>14,375</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: 180,07 руб.  
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 210,38 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морица О. В.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинацова А. А.