

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 28 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											
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+	181	2,263	1,448	20,182	98,736	0,054	0,226	1,041	36,978	0,534
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	421	10,363	5,698	59,632	331,866	0,214	0,466	2,021	244,018	1,804
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	51	0,595	0,085	1,955	10,54	0,034	0,017	12,75	7,14	0,459
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)	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
262	Фрикадельки из птицы	84	11,958	9,191	7,609	161,082	0,059	0,089	0,415	30,932	0,85
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
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,21	Мандарины	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,029	36,1	33,25	0,095
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	789	38,551	27,728	126,478	820,982	0,627	0,4	62,311	183,678	10,216
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	101	7,743	13,298	2,357	159,917	0,034	0,067	2,727	43,952	0,034
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
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
	Итого:	436	21,703	23,318	90,348	651,627	0,148	0,202	5,227	135,664	2,972
	Итого за день:	1 847	75,742	62,07	285,905	1 908,392	1,04	1,229	70,604	784,862	15,092
	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: 226,02 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.