

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 28 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
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	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	17,205	7,839	88,366	499,059	0,208	0,339	1,41	283,643	3,796
	Завтрак 2ой										
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	Итого:	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
104,2	Картофельное пюре	75	1,59	2,045	10,495	69,505	0,065	0,055	5,405	18,52	0,55
212,2	Капуста тушённая	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
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	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	663	31,664	25,861	61,663	596,408	0,347	0,273	64,889	197,465	6,928
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	110	19,663	10,45	20,488	250,8	0,055	0,248	0,303	142,546	0,605
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	47	4,465	0,529	27,425	134,89	0,094	0,035		13,513	1,116
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	430	28,679	14,276	116,217	710,97	0,218	0,361	1,575	196,592	2,577
	Итого за день:	1 632	78,298	47,976	288,349	1 893,168	0,783	1,013	69,124	706,649	14,081
	Итого среднее за 10 дней:		76,494	63,748	298,527	2 040,363	1,167	4,936	174,321	883,842	17,008

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 251,83 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.