

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 28 мая 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	420	21,526	17,116	52,568	451,74	0,232	0,372	5,66	336,79	3,36
	Завтрак 2ой										
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,24	Йогурт	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:	210	13,492	12,553	26,289	272,842	0,004	0,072	1,421	294,756	0,301
	Обед										
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1,24	0,304	5,656	62	0,152	0,036	0,796	28,44	0,816
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленные из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
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:	647	30,042	20,093	113,899	764,947	0,668	0,367	14,75	159,096	9,467
	Уплотненный полдник										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
164,1	Картофель отварной	110	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924
478	Оладьи из печени (запеченные)	45	6,958	4,961	4,573	90,563	0,141	7,431	14,237	6,947	3,274
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	553	13,898	11,066	54,68	432,795	0,383	7,58	193,148	72,114	8,556
	Итого за день:	1 830	78,959	60,828	247,436	1 922,325	1,287	8,39	214,979	862,756	21,684
	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: 253,02 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.