

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 28 апреля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 29 апреля 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	29,268/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	434	14,89	16,674	66,988	479,124	0,209	0,239	3,56	447,884	1,282
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	147	4,263	3,675	6,174	75,133	0,033	0,019	0,441	182,28	0,147
	Итого:	147	4,263	3,675	6,174	75,133	0,033	0,019	0,441	182,28	0,147
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	51	0,34	0,051	0,935	5,61	0,017	0,009	3,57	8,67	0,255
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,13	Сметана в суп	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
258,3	Картофель тушённый	130	3,406	3,094	22,204	130,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	753	29,358	17,583	116,495	667,99	0,407	0,402	89,522	165,902	6,387
Уплотненный полдник											
60,2	Икра морковная	55	1,558	5,042	7,975	78,742	0,018	0,028	4,547	23,375	1,045
24,1	Омлет с сыром	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
0,21	Мандарины	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,024	30,02	27,65	0,079
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	522	20,475	20,706	82,308	529,612	0,566	0,375	55,267	237,303	4,42
	Итого за день:	1 856	68,986	58,638	271,965	1 751,859	1,214	1,035	148,79	1 033,369	12,236
	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: 251,35 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.