

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижеварттовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 29 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 30 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	7,5	4,15	37,99	271,33	0,14	0,27	1,21	235,72	2,03
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Итого:	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	54	0,63	0,09	2,07	11,16	0,036	0,018	13,5	7,56	0,486
245	Суп лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,02	Бананы	81	1,215	0,081	17,01	70,713	0,032	0,041	8,1	6,48	0,486
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	835	21,44	10,392	104,837	601,312	0,408	0,329	51,408	121,24	6,037
	Уплотненный полдник										
16,1	Сырники из творога	155	11,47	5,477	14,363	147,25	0,093	0,372	0,341	221,95	1,085
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
334	Плюшка новомосковская+	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	473	21,871	11,42	122,849	669,56	0,257	0,592	3,167	408,131	4,166
	Итого за день:	1 898	60,68	28,923	272,584	1 634,571	0,805	1,25	56,969	1 009,828	12,43
	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: 253,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.