

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад 2025г  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 30 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 31 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная	202	11,514	6,666	52,823	324,412	0,242	0,212	0,929	201,323	1,677
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
268	Бутерброды с маслом	28,8/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>15,803</b>	<b>15,91</b>	<b>81,899</b>	<b>540,846</b>	<b>0,311</b>	<b>0,322</b>	<b>1,412</b>	<b>285,733</b>	<b>3,475</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
508	Напиток "Витошка"	140			11,83		0,21		14		
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>			<b>11,83</b>		<b>0,21</b>		<b>14</b>		
<b>Обед</b>											
79,1	Рассольник домашний	199	1,791	4,083	11,645	96,714	0,066	0,053	8,742	23,84	0,809
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
225,1	Запеканка из печени с рисом	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
313,1	Соус томатный с овощами	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>38,656</b>	<b>18,778</b>	<b>162,653</b>	<b>814,812</b>	<b>0,5</b>	<b>0,334</b>	<b>23,593</b>	<b>171,008</b>	<b>8,309</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
180,1	Вареники ленивые	183	22,57	21,753	31,964	414,953	0,092	0,366	0,305	199,592	1,19
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>31,358</b>	<b>26,791</b>	<b>121,919</b>	<b>862,363</b>	<b>0,271</b>	<b>0,405</b>	<b>1,571</b>	<b>262,964</b>	<b>3,201</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 829</b>	<b>85,817</b>	<b>61,48</b>	<b>378,301</b>	<b>2 218,02</b>	<b>1,292</b>	<b>1,06</b>	<b>40,576</b>	<b>719,705</b>	<b>14,984</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,455</b>	<b>69,614</b>	<b>310,357</b>	<b>2 117,198</b>	<b>1,11</b>	<b>4,902</b>	<b>167,272</b>	<b>895,847</b>	<b>17,03</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 206,73 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.