

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 21 апреля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

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

Ежедневное меню  
на 22 апреля 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|---------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                             |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2           | С              | Са                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                              |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 34                 | Чай с молоком+                              | 200             | 1,9                 | 1,9           | 14,8           | 83,9                                     | 0,02         | 0,08         | 0,48           | 75                          | 1,19          |
| 266,1              | Бутерброды с<br>маслом+                     | 0/0             | 2,445               | 3,859         | 27,059         | 153,164                                  | 0,049        | 0,029        | 0,098          | 10,702                      | 0,854         |
| 8,1                | Каша кукурузная<br>молочная+                | 200             | 11,6                | 5,5           | 50,8           | 303,2                                    | 0,11         | 0,23         | 0,93           | 197,43                      | 1,68          |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>454</b>      | <b>15,945</b>       | <b>11,259</b> | <b>92,659</b>  | <b>540,264</b>                           | <b>0,179</b> | <b>0,339</b> | <b>1,508</b>   | <b>283,132</b>              | <b>3,724</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                          |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,28               | Апельсины+                                  | 105             | 0,945               | 0,21          | 8,505          | 37,989                                   | 0,042        | 0,032        | 63             | 35,7                        | 0,315         |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>105</b>      | <b>0,945</b>        | <b>0,21</b>   | <b>8,505</b>   | <b>37,989</b>                            | <b>0,042</b> | <b>0,032</b> | <b>63</b>      | <b>35,7</b>                 | <b>0,315</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                                 |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                | 48              | 3,168               | 0,576         | 16,416         | 84,97                                    | 0,086        | 0,038        |                | 16,8                        | 1,872         |
| 222                | Зелень в суп+                               | 3               | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                                      |              | 0,006        | 3              | 6,69                        | 0,048         |
| 503                | Капуста свежая,<br>тушенная с<br>говядиной  | 186             | 14,759              | 5,775         | 9,96           | 150,846                                  | 0,14         | 1,488        | 63,854         | 72,205                      | 2,409         |
| 86,1               | Суп картофельный<br>с бобовыми+             | 199             | 5,473               | 5,353         | 18,408         | 147,638                                  | 0,132        | 0,066        | 4,958          | 44,108                      | 1,707         |
| 123,3              | Компот из<br>замороженных<br>плодов (ягод)+ | 200             | 0,7                 | 0,6           | 34,316         | 135,96                                   | 0,01         | 0,01         | 66             | 6,88                        | 0,95          |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>636</b>      | <b>24,178</b>       | <b>12,322</b> | <b>79,22</b>   | <b>520,314</b>                           | <b>0,368</b> | <b>1,608</b> | <b>137,812</b> | <b>146,684</b>              | <b>6,986</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                              |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                       | 180             | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                                    | 0,045        | 0,144        | 0,936          | 198,36                      | 0,09          |
| 303                | Шанежка с<br>картофелем+                    | 70              | 7,01                | 7,61          | 40,33          | 257,85                                   | 0,086        | 0,086        | 4,735          | 139,013                     | 0,859         |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>263</b>      | <b>11,99</b>        | <b>16,8</b>   | <b>56,278</b>  | <b>422,41</b>                            | <b>0,134</b> | <b>0,234</b> | <b>5,671</b>   | <b>339,713</b>              | <b>1,391</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                                 |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 264,1              | Печень по-<br>деревенски+                   | 160             | 33,72               | 27,16         | 23,44          | 474                                      | 0,68         |              | 75,3           | 46,58                       | 15,18         |
| 275                | Компот из<br>консервированных<br>плодов+    | 208             | 0,166               |               | 31,547         | 127,993                                  | 0,017        | 0,033        | 2,496          | 8,726                       | 0,457         |
| 487                | Салат «Степной»                             | 56              | 0,644               | 4,723         | 3,967          | 60,975                                   | 0,038        |              | 5,833          | 9,949                       | 0,386         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                             | 29              | 2,204               | 0,261         | 13,537         | 66,584                                   | 0,046        | 0,017        |                | 6,67                        | 0,551         |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>453</b>      | <b>36,734</b>       | <b>32,144</b> | <b>72,491</b>  | <b>729,551</b>                           | <b>0,781</b> | <b>0,051</b> | <b>83,629</b>  | <b>71,925</b>               | <b>16,574</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 911</b>    | <b>89,792</b>       | <b>72,735</b> | <b>309,153</b> | <b>2 250,528</b>                         | <b>1,504</b> | <b>2,263</b> | <b>291,62</b>  | <b>877,153</b>              | <b>28,99</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>        |                 | <b>74,1</b>         | <b>66,094</b> | <b>288,085</b> | <b>2 025,196</b>                         | <b>1,093</b> | <b>5,124</b> | <b>182,26</b>  | <b>913,36</b>               | <b>18,459</b> |

Стоимость рациона           руб.  
Стоимость по плану       215 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней:                       209,57 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.