

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 24 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 25 апреля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная+	202	6,969	5,252	35,855	220,584	0,071	0,212	0,97	196,849	0,434
266	Бутерброды с джемом+	12,6/50 ,59	2,471	3,87	28,436	158,523	0,049	0,03	0,473	10,338	0,679
480	Какао-напиток «Несквик»	203	4,892	4,365	12,769	109,884	0,142		5,522	243,6	1,066
	Итого:	469	14,333	13,486	77,059	488,991	0,262	0,242	6,964	450,787	2,179
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	111	0,444	0,033	10,545	45,011	0,022	0,033	5,55	21,09	2,553
	Итого:	111	0,444	0,033	10,545	45,011	0,022	0,033	5,55	21,09	2,553
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
202, 1	Бефстроганов из отварной говядины+	81	20,564	2,147	0,395	102,597	0,081	0,132	0,172	10,125	1,701
204, 1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
83,1	Суп из овощей+	202	1,519	4,04	8,888	79,087	0,053	0,04	7,177	20,442	0,619
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Итого:	755	36,855	10,033	118,477	680,333	0,523	0,467	27,9	147,457	10,989
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	203	5,177	5,38	9,541	104,951	0,051	0,162	1,056	223,706	0,102
301	Булочка российская+	74	5,243	3,573	48,343	246,42	0,085	0,085	0,053	20,773	0,726
	Итого:	277	10,42	8,953	57,884	351,371	0,135	0,247	1,108	244,479	0,828
	Ужин										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
215, 1	Огурцы свежие порциями+	62	0,413	0,062	1,137	6,82	0,021	0,01	4,34	10,54	0,31
104, 2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
248	Сельдь с раст. маслом+	54	7,389	6,066	0,036	83,502				41,688	0,009
	Итого:	534	15,355	13,454	62,706	441,269	0,273	0,203	25,335	123,836	3,53
	Итого за день:	2 146	77,407	45,958	326,671	2 006,97 5	1,216	1,192	66,857	987,65	20,079
	Итого среднее за 10 дней:		74,076	66,014	288,063	2 024,292	1,093	5,122	182,255	912,64	18,457

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 263,08 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.