

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 22 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 23 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										
312, 2	Икра кабачковая порционная+	61	1,037	8,113	3,111	90,28	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
268	Бутерброды с маслом+	44,958/ 4,507	2,227	6,864	13,291	123,636	0,045	0,027		8,455	0,564
24,1	Омлет с сыром+	146	13,405	13,671	1,991	184,093	0,053	0,319	0,252	197,233	1,765
35,1	Кофейный напиток+	196	2,45	1,568	14,03	75,715	0,059	0,245	1,127	40,043	0,578
	Итого:	453	19,12	30,216	32,422	473,724	0,176	0,627	5,649	271,96	3,334
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	97	0,776	0,388	7,857	45,59	0,019	0,039	174,6	38,8	0,776
	Итого:	97	0,776	0,388	7,857	45,59	0,019	0,039	174,6	38,8	0,776
	Обед										
300, 2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253, 2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
260	Плов из птицы*+	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
0,06	Сок яблочный+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	749	29,657	23,129	107,444	748,762	0,34	0,241	32,234	158,093	6,558
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	196	4,998	5,194	9,212	101,332	0,049	0,157	1,019	215,992	0,098
149, 1	Ватрушка с повидлом+	69	5,106	2,188	48,803	214,353	0,092	0,057	0,069	18,305	1,35
	Итого:	265	10,104	7,382	58,015	315,685	0,141	0,214	1,088	234,297	1,448
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
133	Кисель из плодов шиповника+	199	0,299		25,185	106,883		0,04	35,024	8,706	1,851
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
	Итого:	503	9,388	3,341	56,743	304,467	0,166	0,153	44,75	47,836	3,728
	Итого за день:	2 067	69,044	64,456	262,481	1 888,228	0,842	1,274	258,321	750,986	15,844
	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: 252,03 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.