

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 31 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 1 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	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
266	Бутерброды с джемом+	12,857/ 50,442	2,433	3,809	27,991	156,046	0,048	0,029	0,465	10,177	0,669
	Итого:	443	16,283	10,749	91,676	528,78	0,102	24,254	2,43	232,891	3,86
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	103								4,635	0,001
0,23	Груша+	104	0,416	0,031	9,88	42,172	0,021	0,031	5,2	19,76	2,392
	Итого:	207	0,416	0,031	9,88	42,172	0,021	0,031	5,2	24,395	2,393
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Жаркое по- домашнему из говядины+	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,187	0,24	11,04	38,4	3,36
267	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,09	Итого:	704	21,928	16,512	95,874	611,072	0,339	1,127	100,55	123,37	7,195
	Полдник										
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	207	6,003	5,175	8,28	103,5	0,081	0,357	1,449	248,4	0,207
	Итого:	227	7,683	7,83	25,02	201,19	0,098	0,369	1,449	254,92	0,679
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	151	11,174	5,335	13,993	143,45	0,091	0,362	0,332	216,222	1,057
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
182,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	401	13,094	5,915	24,869	248,37	0,123	0,394	0,462	231,392	2,317
	Итого за день:	1 982	59,404	41,038	247,318	1 631,584	0,682	26,175	110,091	866,968	16,444
	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 245,71 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 241 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.