

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 3 апреля 2025 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 4 апреля 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	Ca	Fe
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	202	3,535	3,737	14,746	108,575	0,061	0,232	1,121	222,018	0,222
268	Бутерброды с маслом+	49,825/5,16	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	458	7,895	13,197	44,24	328,895	0,131	0,343	1,604	306,693	2,038
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
	Итого:	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,44	Сок фруктовый+	183	0,915	0,183	25,254	98,161	0,037	0,018	3,66	36,6	0,732
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
215,1	Огурцы свежие порциями+	53	0,353	0,053	0,972	5,83	0,018	0,009	3,71	9,01	0,265
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
104,2	Картофельное пюре+	130	4,134	5,317	27,287	180,713	0,169	0,143	14,053	48,152	1,43
	Итого:	755	30,896	22,313	100,225	729,184	0,681	13,539	56,683	162,568	11,694
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	183	4,667	4,85	8,601	94,611	0,046	0,146	0,952	201,666	0,092
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	253	13,263	30,484	43,475	499,491	0,142	0,242	1,106	337,774	0,916
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
255,2	Голубцы ленивые +	180	11,52	14,391	13,689	230,103	0,09		42,651	59,976	2,502
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	463	14,863	14,65	64	479,175	0,137	0,062	56,416	98,846	4,242
	Итого за день:	2 022	67,753	80,829	259,472	2 070,392	1,128	14,213	171,608	937,501	19,169
	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 245,54 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 252,17 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

