

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 7 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 8 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										
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
144,2	Запеканка из творога+	125	19,906	20,74	10,125	302,594	0,063	0,333	0,292	185,625	0,833
268	Бутерброды с маслом+	49,652/ 5,128	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	411	29,408	35,225	54,53	648,534	0,255	0,481	6,042	530,095	2,565
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
	Итого:	751	20,7	15,558	74,134	518,782	0,369	0,372	36,953	98,06	6,574
	Полдник										
0,4	Пряники+	51	1,714	2,708	17,075	99,644	0,017	0,012		6,65	0,481
281	Кефир*+	191	5,539	4,775	7,64	95,5	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
	Итого:	242	7,253	7,483	24,715	195,144	0,092	0,341	1,337	235,85	0,672
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
106,1	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
	Итого:	462	18,505	6,225	78,986	448,439	0,145	0,137	4,81	67,743	1,838
	Итого за день:	1 966	76,666	64,69	239,864	1 848,898	0,921	1,361	87,142	966,749	11,75
	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 297,51 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 251,31 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.