

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. 8 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
268	Бутерброды с маслом+	49,053/ 3,517	2,361	7,275	14,088	131,055	0,048	0,029		8,962	0,597
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	463	19,75	23,147	38,882	437,451	0,175	0,618	4,289	255,458	3,241
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	106	0,848	0,424	8,586	49,82	0,021	0,042	190,8	42,4	0,848
	Итого:	106	0,848	0,424	8,586	49,82	0,021	0,042	190,8	42,4	0,848
	Обед										
300,2	Клёцки+	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+	58	0,677	0,097	2,223	11,987	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
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*+	220	21,267	17,81	37,39	394,952	0,063	0,126	1,058	49,762	2,294
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	757	30,6	23,935	109,067	766,301	0,341	0,246	31,782	160,075	6,644
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	24	2,016	3,186	20,088	117,228	0,02	0,014		7,824	0,566
	Итого:	224	7,116	8,486	29,488	220,628	0,07	0,174	1,04	228,224	0,666
	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+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
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	9,313	3,332	56,402	302,708	0,165	0,153	44,926	47,65	3,718
	Итого за день:	2 053	67,627	59,324	242,425	1 776,908	0,772	1,234	272,837	733,807	15,118
	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 210,14 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 245,31 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.