

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 9 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 10 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										
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,445	3,859	27,059	153,164	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	454	12,445	12,559	71,059	447,664	0,229	0,329	1,538	293,442	3,224
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
123,3	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
70,1	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
104,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
215,1	Мясо для супа (куры)+	17	13,566	12,977	0,159	171,36	0,076		1,921	20,139	1,19
239,1	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
222	Итого:	782	39,166	26,255	97,846	783,978	0,454	0,339	96,153	207,657	7,967
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	178	5,162	4,45	7,476	90,978	0,04	0,023	0,534	220,72	0,178
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	203	5,642	4,87	19,476	143,058	0,045	0,025	0,534	222,22	0,268
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
312,2	Икра кабачковая порционная+	51	0,867	6,783	2,601	75,48	0,015	0,031	3,57	21,93	0,357
	Макароны, запеченные с яйцом+	150	8,535	5,423	31,14	199,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215
175,1	Сок фруктовый+	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
0,44	Итого:	420	11,988	12,593	70,868	429,463	0,171	0,191	7,703	121,05	2,763
	Итого за день:	1 959	69,641	56,306	268,749	1 844,712	0,919	0,914	110,927	863,368	16,523
	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 270,98 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 251,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.