

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 14 апреля 2025 г.

Подпись _____

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

Ежедневное меню на 15 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										
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+	12/49,0 2	2,356	3,688	27,103	151,092	0,047	0,028	0,45	9,854	0,648
	Итого:	441	16,206	10,628	90,787	523,826	0,101	24,253	2,415	232,568	3,839
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	99	0,396	0,03	9,405	40,145	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
	Итого:	99	0,396	0,03	9,405	40,145	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
	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
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	203	2,01	5,004	12,921	104,372	0,051	0,051	8,759	38,144	1,167
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
251,1	Азу с говядиной+	229	12,495	16,777	16,747	298,457	0,209		30,895	40,603	3,286
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	753	19,395	23,727	88,066	664,791	0,396	0,145	125,695	127,736	7,911
	Полдник										
0,14	Печенье+	22	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
281	Кефир*+	183	5,307	4,575	7,32	91,5	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
	Итого:	205	7,155	7,496	25,734	198,959	0,09	0,328	1,281	226,772	0,702
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	140	10,36	4,947	12,973	133	0,084	0,336	0,308	200,471	0,98
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	397	14,776	7,664	42,179	341,408	0,131	0,473	0,698	300,341	2,43
	Итого за день:	1 895	57,928	49,544	256,171	1 769,12	0,738	25,229	135,039	906,227	17,159
	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: руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 252,15 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.