

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 16 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 17 апреля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
146,1	Пудинг из творога+	115	15,027	15,745	28,022	307,903	0,063	0,255	0,192	140,051	2,501
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
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	379	21,881	23,594	84,615	629,001	0,168	0,623	1,625	279,627	3,946
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Итого:	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	7	0,168	0,56	0,154	6,328		0,014	0,035	5,04	0,014
239,1	Мясо для супа (куры)+	23	18,354	17,557	0,215	231,84	0,103		2,599	27,247	1,61
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
126,1	Компот из смородины черной+	196	0,588	0,098	23,822	93,472	0,02	0,02	117,6	21,638	0,833
216,1	Помидоры свежие порциями+	54	0,63	0,09	2,07	11,16	0,036	0,018	13,5	7,56	0,486
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	787	52,754	38,295	103,527	942,415	0,613	0,277	146,289	169,107	11,755
	Полдник										
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281,1	Ряженка*+	185	5,365	4,625	7,77	94,556	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185
	Итого:	210	5,845	5,045	19,77	146,636	0,046	0,026	0,555	230,9	0,275
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	77	4,322	8,807	7,748	107,29	0,048	0,077	8,21	145,357	0,789
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
275	Компот из консервированных плодов+	177	0,142		26,846	108,917	0,014	0,028	2,124	7,425	0,389
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
	Итого:	493	10,567	12,528	83,431	487,491	0,159	0,153	14,534	174,502	2,509
	Итого за день:	1 960	91,775	79,644	298,168	2 240,122	1,041	1,106	197,583	885,985	18,576
	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: 249,32 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.
Врач(диетестра): _____/
Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.