

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 17 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 18 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	202	3,535	3,737	14,746	108,575	0,061	0,232	1,121	222,018	0,222
268	Бутерброды с маслом+	49,565/ 4,968	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	437	6,165	11,287	29,402	288,675	0,111	0,271	1,211	235,278	1,616
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	106	0,954	0,212	8,586	38,351	0,042	0,032	63,6	36,04	0,318
	Итого:	106	0,954	0,212	8,586	38,351	0,042	0,032	63,6	36,04	0,318
	Обед										
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
478	Оладьи из печени (запеченные)	75	11,597	8,269	7,622	150,938	0,234	12,384	23,728	11,578	5,456
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	182	0,91	0,182	25,116	97,625	0,036	0,018	3,64	36,4	0,728
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309, 1	Огурцы консервированные порциями+	56	0,379	0,052	0,911	5,6	0,011	0,011	2,8	12,88	0,336
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
104, 2	Картофельное пюре+	130	4,134	5,317	27,287	180,713	0,169	0,143	14,053	48,152	1,43
	Итого:	753	30,13	21,76	99,256	717,185	0,657	12,719	56,171	169,576	11,39
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	183	4,667	4,85	8,601	94,611	0,046	0,146	0,952	201,666	0,092
302, 1	Сырная палочка+	59	7,245	21,606	29,394	341,256	0,081	0,081	0,13	114,72	0,695
	Итого:	242	11,912	26,455	37,995	435,867	0,127	0,227	1,081	316,386	0,786
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
255, 2	Голубцы ленивые +	181	11,584	14,471	13,765	231,381	0,091		42,888	60,309	2,516
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
132	Кисель из кураги+	199	0,995		37,716	161,15		0,03	0,04	24,537	0,587
	Итого:	459	14,713	19,702	64,601	501,486	0,162	0,041	49,178	99,876	3,878
	Итого за день:	1 997	63,874	79,416	239,839	1 981,56 4	1,099	13,29	171,241	857,156	17,988
	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:

261,76 руб.

Шеф-повар: _____/

Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.