

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 20 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 21 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											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,565/ 5,61/8, 638	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
34	Чай с молоком+	202	1,919	1,919	14,948	84,739	0,02	0,081	0,485	75,75	1,202
8,1	Каша кукурузная молочная+	205	11,89	5,638	52,07	310,78	0,113	0,236	0,953	202,366	1,722
	Итого:	473	16,368	15,852	67,109	480,811	0,143	0,317	1,621	388,468	3,056
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
	Итого:	633	25,378	12,748	77,314	522,354	0,382	1,721	136,043	152,352	7,159
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	185	4,718	4,903	8,695	95,645	0,046	0,148	0,962	203,87	0,093
303	Шанежка с картофелем+	73	7,31	7,936	42,058	268,901	0,09	0,09	4,938	144,971	0,896
	Итого:	258	12,028	12,839	50,753	364,546	0,136	0,238	5,9	348,841	0,988
Ужин											
264, 1	Печень по-деревенски+	130	27,398	22,068	19,045	385,125	0,553		61,181	37,846	12,334
275	Компот из консервированных плодов+	205	0,164		31,092	126,147	0,016	0,033	2,46	8,6	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
	Итого:	427	30,654	27,406	69,025	648,634	0,643	0,052	66,861	66,076	13,751
	Итого за день:	1 891	84,467	68,884	274,002	2 059,025	1,334	2,347	375,425	971,736	27,154
	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: 212,93 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 253,77 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.