

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

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

Ежедневное меню
на 22 апреля 2025 г.

№ реце- птуры	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										
182, 3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
480	Какао-напиток «Несквик»	199	4,796	4,279	12,517	107,719	0,139		5,413	238,8	1,045
144, 2	Запеканка из творога+	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
268	Бутерброды с маслом+	50,984/ 5,2	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	416	30,225	36,17	55,138	662,569	0,257	0,495	6,026	536,489	2,605
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	111	0,999	0,222	8,991	40,16	0,044	0,033	66,6	37,74	0,333
	Итого:	111	0,999	0,222	8,991	40,16	0,044	0,033	66,6	37,74	0,333
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
203, 1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
	Итого:	752	20,466	15,53	77,268	514,722	0,341	0,353	23,903	105,71	6,313
	Полдник										
0,4	Пряники+	46	1,546	2,443	15,401	89,875	0,016	0,011		5,998	0,434
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:	246	7,346	7,443	23,401	189,875	0,093	0,355	1,4	245,998	0,634
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
123, 4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
485	Салат «Солнышко»	131	7,205	17,379	5,284	206,281	0,068		5,174	251,04	1,188
115,1	Пудинг рыбный+	81	12,758	3,746	5,67	107,021	0,071	0,101	0,618	49,866	0,81
	Итого:	434	23,134	21,324	60,439	517,375	0,174	0,114	5,792	305,965	2,416
	Итого за день:	1 959	82,17	80,688	225,237	1 924,7	0,91	1,351	103,721	1 231,903	12,301
	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: 249,49 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.