

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 23 апреля 2025 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 24 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										
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
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	454	12,445	12,559	71,059	447,664	0,229	0,329	1,538	293,442	3,224
	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										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
314, 1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,04	Сок тыквенный+	202	1,01		24,442	96,92	0,02	0,04	2,424	26,26	0,404
70,1	Борщ сибирский+	199	2,866	4,109	15,303	114,425	0,066	0,05	7,744	49,318	1,592
104, 2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
239, 1	Мясо для супа (куры)+	35	27,93	26,717	0,327	352,8	0,156		3,955	41,463	2,45
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Итого:	820	55,77	42,101	100,979	1 013,28	0,625	0,438	39,428	268,202	9,303
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	192	5,568	4,8	8,064	98,133	0,043	0,025	0,576	238,08	0,192
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	217	7,668	8,119	28,989	220,246	0,064	0,04	0,576	246,23	0,782
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
312, 2	Икра кабачковая порционная+	49	0,833	6,517	2,499	72,52	0,015	0,029	3,43	21,07	0,343
175, 1	Макароны, запеченные с яйцом+	202	11,494	7,302	41,935	268,741	0,111	0,172	0,232	73,649	1,636
123, 4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
	Итого:	471	15,347	13,999	92,986	540,741	0,158	0,213	3,662	99,319	2,359
	Итого за день:	2 062	91,269	76,818	303,813	2 264,61	1,106	1,04	210,205	923,193	17,868
	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: 253,27 руб.

Шеф-повар: _____/

Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.