

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 27 апреля 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 28 апреля 2025 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
34	Чай с молоком+	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
266, 1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
2,1	Каша пшеничная молочная+	203	11,571	6,699	53,085	326,018	0,244	0,213	0,934	202,32	1,685
	Итого:	459	15,971	12,539	95,519	566,338	0,314	0,324	1,516	288,595	3,751
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	108	0,864	0,216	8,1	41,04	0,065	0,032	41,04	37,8	0,108
	Итого:	108	0,864	0,216	8,1	41,04	0,065	0,032	41,04	37,8	0,108
Обед											
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
80,1	Рассольник ленинградский+	199	1,894	4,083	29,85	99,102	0,066	0,053	5,612	16,716	0,74
0,04	Сок тыквенный+	197	0,985		23,837	94,521	0,02	0,039	2,364	25,61	0,394
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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
250, 1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
103, 1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	Итого:	793	37,583	22,172	148,17	736,125	0,486	0,403	28,018	145,686	6,413
Полдник											
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+	204	5,202	5,406	9,588	105,468	0,051	0,163	1,061	224,808	0,102
	Итого:	274	10,162	8,786	55,318	338,568	0,131	0,243	1,111	244,458	0,789
Ужин											
129, 1	Кисель из клюквы+	201	0,101		27,746	116,057			1,206	6,512	0,161
215, 1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	471	4,924	8,4	56,369	326,277	0,189	0,16	43,106	66,352	2,251
	Итого за день:	2 105	69,503	52,113	363,476	2 008,348	1,184	1,163	114,791	782,891	13,312
	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: 267,74 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.