

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

“ УТВЕРЖДАЮ”
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 28 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 29 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	202	11,716	5,555	51,308	306,232		24,24	0,939	187,799	2,687
35,1	Кофейный напиток+	203	2,538	1,624	14,531	78,419	0,061	0,254	1,167	41,473	0,599
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,793/ 4,959/8 ,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	470	16,774	15,349	65,929	468,651	0,071	24,494	2,287	337,952	3,415
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	197	1,95	4,856	12,539	101,288	0,049	0,049	8,501	37,016	1,133
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
251, 1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
216, 1	Помидоры свежие порциями+	57	0,665	0,095	2,185	11,78	0,038	0,019	14,25	7,98	0,513
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	747	19,403	23,807	87,686	664,197	0,394	0,147	124,831	127,806	7,868
	Полдник										
0,14	Печенье+	22	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
281	Кефир*+	191	5,539	4,775	7,64	95,5	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
	Итого:	213	7,387	7,695	26,054	202,959	0,093	0,342	1,337	236,372	0,71
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	158	11,692	5,583	14,641	150,1	0,095	0,379	0,348	226,245	1,106
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182, 3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
	Итого:	420	16,488	8,345	46,181	369,988	0,15	0,519	0,738	327,265	2,651
	Итого за день:	1 950	61,552	55,296	246,85	1 793,09 5	0,747	25,552	139,192	1 037,39 6	15,244
	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: 266,44 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.