

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

№ 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+	29,876/ 4,959/5 ,319	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	152	1,925	1,216	10,855	58,692	0,051	0,193	0,882	181,245	0,446
7,1	Каша пшеничная молочная+	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,141	0,181	0,705	140,38	2,003
	Итого:	343	13,183	12,073	49,269	344,958	70,992	0,374	1,596	429,824	2,579
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	148	1,312	2,98	9,166	69,373	0,039	0,039	4,391	18,816	0,76
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
251, 1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
216, 1	Помидоры свежие порциями+	38	0,38	0,095	1,425	7,885	0,019	0,019	9,5	5,32	0,342
	Итого:	562	14,778	17,491	66,939	502,944	0,295	0,107	92,695	88,896	5,954
	Полдник										
281	Кефир*+	172	4,988	4,3	6,88	86	0,069	0,298	1,204	206,4	0,172
0,14	Печенье+	22	3,696	5,841	36,828	214,918	0,037	0,026		14,344	1,038
	Итого:	194	8,684	10,141	43,708	300,918	0,106	0,325	1,204	220,744	1,21
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
16,1	Сырники из творога+	126	9,324	4,46	11,038	119,7	0,076	0,302	0,277	180,419	0,882
182, 3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	322	12,664	6,764	31,912	278,16	0,156	0,42	0,597	265,839	2,458
	Итого за день:	1 516	50,435	46,544	207,578	1 492,45 5	71,579	1,3	103,592	1 011,30 4	13,101
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.
(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.