

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 6 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 7 февраля 2025 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	51,836/5,216	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643
312,2	Икра кабачковая порционная+	61	1,037	8,113	3,111	90,28	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>19,849</b>	<b>31,583</b>	<b>34,624</b>	<b>497,622</b>	<b>0,185</b>	<b>0,645</b>	<b>5,679</b>	<b>279,365</b>	<b>3,473</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
267	Жаркое домашнему из говядины+	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
309,1	Огурцы консервированные порциями+	63	0,426	0,059	1,025	6,3	0,013	0,013	3,15	14,49	0,378
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
495	Суп из св/мороженых овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	<b>Итого:</b>	<b>729</b>	<b>20,179</b>	<b>14,722</b>	<b>81,272</b>	<b>529,53</b>	<b>0,35</b>	<b>1,111</b>	<b>38,17</b>	<b>166,61</b>	<b>6,841</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
265,2	Плов с изюмом+	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>5,06</b>	<b>1,9</b>	<b>54,202</b>	<b>261,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,108</b>	<b>3,79</b>	<b>87,84</b>	<b>1,66</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 997</b>	<b>59,684</b>	<b>79,339</b>	<b>222,472</b>	<b>1 833,212</b>	<b>0,829</b>	<b>2,15</b>	<b>108,833</b>	<b>924,323</b>	<b>13,198</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,517</b>	<b>63,904</b>	<b>290,213</b>	<b>2 033,206</b>	<b>0,984</b>	<b>3,8</b>	<b>186,485</b>	<b>863,979</b>	<b>17,414</b>

Стоимость рациона 272,49 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 264,27 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.