

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 23 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 24 февраля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	49,921/ 5,217	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>10,75</b>	<b>14,35</b>	<b>43,86</b>	<b>395,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>1,06</b>	<b>221,44</b>	<b>2,66</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
250,1	Котлеты+	82	13,223	7,995	7,995	155,8	0,051	0,103	0,115	31,416	0,846
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
94,1	Суп рисовый+	200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>692</b>	<b>29,836</b>	<b>24,03</b>	<b>91,799</b>	<b>682,05</b>	<b>0,245</b>	<b>0,365</b>	<b>71,589</b>	<b>226,774</b>	<b>6,938</b>
	<b>Полдник</b>										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>6,99</b>	<b>57,97</b>	<b>310,52</b>	<b>0,138</b>	<b>0,202</b>	<b>1,006</b>	<b>216,93</b>	<b>1,46</b>
	<b>Ужин</b>										
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
486	Салат «Витаминный»	49	0,539	4,124	3,226	52,177	0,019		2,63	10,021	0,293
0,1	Хлеб пшеничный+	23	1,748	0,207	10,736	52,808	0,037	0,014		5,29	0,437
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>472</b>	<b>25,417</b>	<b>21,341</b>	<b>49,35</b>	<b>487,365</b>	<b>0,376</b>	<b>0,034</b>	<b>136,13</b>	<b>91,631</b>	<b>3,25</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 969</b>	<b>75,813</b>	<b>66,751</b>	<b>252,78</b>	<b>1 918,215</b>	<b>0,999</b>	<b>0,88</b>	<b>374,784</b>	<b>772,775</b>	<b>16,508</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,541</b>	<b>63,984</b>	<b>290,235</b>	<b>2 034,11</b>	<b>0,984</b>	<b>3,802</b>	<b>186,49</b>	<b>864,699</b>	<b>17,416</b>

Стоимость рациона 173,38 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 249,89 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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