

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 24 июня 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

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

Ежедневное меню  
на 25 июня 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции   | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |               |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                      |                   | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2            | С              | Са                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                       |                   |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 7,1                | Каша пшеничная<br>молочная+          | 200               | 11,6                | 5,5           | 50,8           | 303,2                                    |              | 24            | 0,93           | 185,94                      | 2,66          |
| 35,1               | Кофейный<br>напиток+                 | 180               | 2,25                | 1,44          | 12,884         | 69,534                                   | 0,054        | 0,225         | 1,035          | 36,774                      | 0,531         |
| 266                | Бутерброды с<br>джемом+              | 51,724/<br>19,385 | 2,742               | 4,293         | 31,546         | 175,862                                  | 0,055        | 0,033         | 0,524          | 11,469                      | 0,754         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>451</b>        | <b>16,592</b>       | <b>11,233</b> | <b>95,23</b>   | <b>548,596</b>                           | <b>0,109</b> | <b>24,258</b> | <b>2,489</b>   | <b>234,183</b>              | <b>3,945</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                   |                   |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,02               | Бананы+                              | 99                | 1,485               | 0,099         | 20,79          | 86,427                                   | 0,04         | 0,05          | 9,9            | 7,92                        | 0,594         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>99</b>         | <b>1,485</b>        | <b>0,099</b>  | <b>20,79</b>   | <b>86,427</b>                            | <b>0,04</b>  | <b>0,05</b>   | <b>9,9</b>     | <b>7,92</b>                 | <b>0,594</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                          |                   |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,13               | Сметана в суп+                       | 8                 | 0,192               | 0,64          | 0,176          | 7,232                                    |              | 0,016         | 0,04           | 5,76                        | 0,016         |
| 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<br>картофелем+     | 212               | 2,099               | 5,226         | 13,494         | 109                                      | 0,053        | 0,053         | 9,148          | 39,835                      | 1,219         |
| 123,1              | Компот из свежих<br>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<br>порциями+         | 60                | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                                     | 0,04         | 0,02          | 15             | 8,4                         | 0,54          |
| 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>764</b>        | <b>19,605</b>       | <b>24,034</b> | <b>89,054</b>  | <b>672,492</b>                           | <b>0,401</b> | <b>0,148</b>  | <b>126,218</b> | <b>129,955</b>              | <b>8,016</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                       |                   |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,14               | Печенье+                             | 27                | 2,268               | 3,584         | 22,599         | 131,882                                  | 0,023        | 0,016         |                | 8,802                       | 0,637         |
| 281                | Кефир*+                              | 190               | 5,51                | 4,75          | 7,6            | 95                                       | 0,074        | 0,327         | 1,33           | 228                         | 0,19          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>217</b>        | <b>7,778</b>        | <b>8,334</b>  | <b>30,199</b>  | <b>226,882</b>                           | <b>0,097</b> | <b>0,343</b>  | <b>1,33</b>    | <b>236,802</b>              | <b>0,827</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                          |                   |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 16,1               | Сырники из<br>творога+               | 156               | 11,544              | 5,512         | 14,456         | 148,2                                    | 0,094        | 0,374         | 0,343          | 223,382                     | 1,092         |
| 33                 | Чай с сахаром+                       | 200               | 0,2                 |               | 0,04           | 49                                       |              | 0,01          | 0,1            | 4,4                         | 0,86          |
| 182,3              | Соус сладкий+                        | 32                | 2,304               | 2,72          | 17,76          | 104,96                                   | 0,002        | 0,122         | 0,32           | 98,24                       | 0,064         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                      | 32                | 2,432               | 0,288         | 14,938         | 73,472                                   | 0,051        | 0,019         |                | 7,36                        | 0,608         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>420</b>        | <b>16,48</b>        | <b>8,52</b>   | <b>47,194</b>  | <b>375,632</b>                           | <b>0,147</b> | <b>0,525</b>  | <b>0,763</b>   | <b>333,382</b>              | <b>2,624</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 951</b>      | <b>61,939</b>       | <b>52,22</b>  | <b>282,467</b> | <b>1 910,028</b>                         | <b>0,793</b> | <b>25,324</b> | <b>140,7</b>   | <b>942,242</b>              | <b>16,006</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b> |                   | <b>74,076</b>       | <b>66,014</b> | <b>288,063</b> | <b>2 024,292</b>                         | <b>1,093</b> | <b>5,122</b>  | <b>182,255</b> | <b>912,64</b>               | <b>18,457</b> |

Стоимость рациона 239,03 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 207,92 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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