

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 3 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

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

**Ежедневное меню  
 на 4 марта 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
144,2	Запеканка из творога+	117	18,632	19,412	9,477	283,228	0,059	0,312	0,273	173,745	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>382</b>	<b>25,532</b>	<b>27,332</b>	<b>66,571</b>	<b>607,162</b>	<b>0,165</b>	<b>0,681</b>	<b>1,708</b>	<b>313,519</b>	<b>2,241</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	96	1,44	0,096	20,16	83,808	0,038	0,048	9,6	7,68	0,576
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>1,44</b>	<b>0,096</b>	<b>20,16</b>	<b>83,808</b>	<b>0,038</b>	<b>0,048</b>	<b>9,6</b>	<b>7,68</b>	<b>0,576</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
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>22,527</b>	<b>12,979</b>	<b>73,445</b>	<b>504,86</b>	<b>0,322</b>	<b>1,736</b>	<b>84,79</b>	<b>156,48</b>	<b>6,022</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>7,152</b>	<b>7,553</b>	<b>26,451</b>	<b>202,344</b>	<b>0,09</b>	<b>0,324</b>	<b>1,26</b>	<b>223,498</b>	<b>0,723</b>
	<b>Ужин</b>										
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	151	2,114	11,496	11,003	157,07	0,05	0,05	14,144	42,733	1,138
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
	<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>13,666</b>	<b>19,939</b>	<b>64,422</b>	<b>484,422</b>	<b>0,134</b>	<b>0,287</b>	<b>14,264</b>	<b>103,503</b>	<b>2,931</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 809</b>	<b>70,317</b>	<b>67,9</b>	<b>251,05</b>	<b>1 882,596</b>	<b>0,748</b>	<b>3,075</b>	<b>111,622</b>	<b>804,68</b>	<b>12,492</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 244,86 руб.  
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 229,5 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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