

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 4 марта 2025 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 5 марта 2025 г.**

№ рецептуры	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
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом+	11,664/43,148	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	455	6,624	7,125	40,577	303,531	0,122	0,245	1,486	208,825	1,764
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
	Итого:	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
	Обед										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,44	Сок фруктовый+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	140	3,724	6,944	22,036	151,517	0,037	0,084	7,056	81,181	2,333
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
	Итого:	714	22,67	18,709	83,116	565,386	0,274	0,99	35,076	235,231	7,135
	Полдник										
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,852
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	240	8,418	6,21	38,82	243,06	0,105	0,192	0,972	220,56	0,942
	Ужин										
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
264,1	Печень по-деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
487	Салат «Степной»	55	0,633	4,638	3,896	59,886	0,038		5,729	9,772	0,38
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	393	37,081	32,45	66,418	701,394	0,772	0,027	130,529	67,952	16,802
	Итого за день:	1 907	75,632	64,704	236,806	1 853,271	1,336	1,486	207,963	769,318	26,748
	Итого среднее за 10 дней:		76,541	63,984	290,235	2 034,11	0,984	3,802	186,49	864,699	17,416

Стоимость рациона 221,53 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 228,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

