

" 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.**

№ 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>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>6,624</b>	<b>7,125</b>	<b>40,577</b>	<b>303,531</b>	<b>0,122</b>	<b>0,245</b>	<b>1,486</b>	<b>208,825</b>	<b>1,764</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>0,84</b>	<b>0,21</b>	<b>7,875</b>	<b>39,9</b>	<b>0,063</b>	<b>0,032</b>	<b>39,9</b>	<b>36,75</b>	<b>0,105</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>22,67</b>	<b>18,709</b>	<b>83,116</b>	<b>565,386</b>	<b>0,274</b>	<b>0,99</b>	<b>35,076</b>	<b>235,231</b>	<b>7,135</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,418</b>	<b>6,21</b>	<b>38,82</b>	<b>243,06</b>	<b>0,105</b>	<b>0,192</b>	<b>0,972</b>	<b>220,56</b>	<b>0,942</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>393</b>	<b>37,081</b>	<b>32,45</b>	<b>66,418</b>	<b>701,394</b>	<b>0,772</b>	<b>0,027</b>	<b>130,529</b>	<b>67,952</b>	<b>16,802</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 907</b>	<b>75,632</b>	<b>64,704</b>	<b>236,806</b>	<b>1 853,271</b>	<b>1,336</b>	<b>1,486</b>	<b>207,963</b>	<b>769,318</b>	<b>26,748</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 221,53 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 228,87 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

