

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 5 марта 2025 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 6 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	50,536/ 5,079	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
480	Какао-напиток «Несквик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
	Итого:	436	18,433	17,057	77,008	539,107	0,287	0,261	5,826	422,899	3,256
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	96	0,864	0,192	7,776	34,733	0,038	0,029	57,6	32,64	0,288
	Итого:	96	0,864	0,192	7,776	34,733	0,038	0,029	57,6	32,64	0,288
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	19,95	19,083	0,233	252	0,112		2,825	29,617	1,75
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
	Итого:	734	44,774	34,926	98,343	874,967	0,623	0,341	33,118	173,2	6,552
	Полдник										
0,18	Вафли+	24	0,461	0,403	11,52	49,997	0,005	0,002		1,44	0,086
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	204	5,681	4,903	19,08	141,997	0,045	0,025	0,54	224,64	0,266
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
178,1	Лапшевник с творогом+	185	17,492	3,099	43,762	266,428	0,093	0,148	0,143	85,914	1,073
	Итого:	437	19,564	3,697	55,571	375,94	0,128	0,181	0,273	101,544	2,371
	Итого за день:	1 907	89,315	60,776	257,779	1 966,743	1,121	0,837	97,357	954,923	12,734
	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 256,96 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 231,82 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.