

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 6 марта 2025 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

**Ежедневное меню
 на 7 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										
268	Бутерброды с маслом+	51,219/4,965	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
312,2	Икра кабачковая порционная+	61	1,037	8,113	3,111	90,28	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
24,1	Омлет с сыром+	141	12,946	13,203	1,923	177,788	0,051	0,308	0,244	190,478	1,705
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	438	18,728	30,443	32,804	476,075	0,174	0,6	5,549	262,951	3,294
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
	Итого:	104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	7	0,168	0,56	0,154	6,328		0,014	0,035	5,04	0,014
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
267	Жаркое домашнему из говядины+	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,04	Сок тыквенный+	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Итого:	724	20,371	13,369	97,113	549,568	0,348	0,374	34,075	118,78	6,76
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка+	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
	Итого:	249	13,063	30,038	42,836	492,156	0,14	0,239	1,088	332,524	0,902
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
265,2	Плов с изюмом+	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	422	5,352	1,828	60,766	289,712	0,095	0,133	2,63	104,18	1,938
	Итого за день:	1 937	59,074	75,782	255,358	1 898,303	0,799	1,397	53,741	826,755	13,518
	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 307,89 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 239,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.