

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 17 марта 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 18 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	50,676/5,164/8,638	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
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+	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
	Итого:	406	27,671	33,855	40,156	567,924	0,131	0,686	1,821	432,276	1,59
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Обед										
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+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	667	22,329	12,943	72,419	499,55	0,316	1,733	84,79	155,43	5,905
	Полдник										
0,14	Печенье+	22	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
281	Кефир*+	199	5,771	4,975	7,96	99,5	0,077	0,343	1,393	238,8	0,199
	Итого:	221	7,619	7,896	26,374	206,959	0,096	0,356	1,393	245,972	0,718
	Ужин										
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)++	147	2,058	11,192	10,711	152,909	0,049	0,049	13,769	41,601	1,107
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	458	13,914	19,671	65,998	489,445	0,139	0,288	13,889	103,291	2,976
	Итого за день:	1 857	73,108	74,469	226,997	1 855,543	0,724	3,115	112,393	945,369	11,819
	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 237,7 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 236,11 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.