

" 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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>27,671</b>	<b>33,855</b>	<b>40,156</b>	<b>567,924</b>	<b>0,131</b>	<b>0,686</b>	<b>1,821</b>	<b>432,276</b>	<b>1,59</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>1,575</b>	<b>0,105</b>	<b>22,05</b>	<b>91,665</b>	<b>0,042</b>	<b>0,053</b>	<b>10,5</b>	<b>8,4</b>	<b>0,63</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>667</b>	<b>22,329</b>	<b>12,943</b>	<b>72,419</b>	<b>499,55</b>	<b>0,316</b>	<b>1,733</b>	<b>84,79</b>	<b>155,43</b>	<b>5,905</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>7,619</b>	<b>7,896</b>	<b>26,374</b>	<b>206,959</b>	<b>0,096</b>	<b>0,356</b>	<b>1,393</b>	<b>245,972</b>	<b>0,718</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>13,914</b>	<b>19,671</b>	<b>65,998</b>	<b>489,445</b>	<b>0,139</b>	<b>0,288</b>	<b>13,889</b>	<b>103,291</b>	<b>2,976</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 857</b>	<b>73,108</b>	<b>74,469</b>	<b>226,997</b>	<b>1 855,543</b>	<b>0,724</b>	<b>3,115</b>	<b>112,393</b>	<b>945,369</b>	<b>11,819</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 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.