

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 23 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 24 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
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	51,107/ 5,347	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	456	10,795	14,487	44,126	398,073	0,211	0,261	1,06	221,609	2,671
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	721	42,373	23,563	160,212	860,064	0,539	0,422	10,645	196,49	8,078
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,77	6,99	57,97	310,52	0,138	0,202	1,006	216,93	1,46
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
486	Салат «Витаминный»	49	0,539	4,124	3,226	52,177	0,019		2,63	10,021	0,293
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,44	Сок фруктовый+	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
	Итого:	466	25,574	21,411	50,828	490,768	0,39	0,032	20,07	108,261	3,131
	Итого за день:	1 993	88,552	66,491	322,936	2 102,104	1,308	0,936	197,781	759,29	17,54
	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 203,63 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 237,82 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.