

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 26 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 27 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										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
266	Бутерброды с джемом+	11,997/ 41,558	2,047	3,204	23,548	131,277	0,041	0,024	0,391	8,562	0,563
	Итого:	433	12,687	8,154	69,308	453,157	0,041	21,634	1,328	180,308	3,817
	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										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	35	27,93	26,717	0,327	352,8	0,156		3,955	41,463	2,45
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
94,1	Суп рисовый+	200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
166,1	Картофельное пюре+	130	2,808	0,988	18,824	101,348					
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+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
309,1	Огурцы консервированные порциями+	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
	Итого:	832	46,362	35,071	98,855	897,67	0,325	0,184	24,944	186,841	7,908
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	201	5,829	5,025	8,442	102,733	0,045	0,026	0,603	249,24	0,201
0,14	Печенье+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
	Итого:	222	7,593	7,813	26,019	205,308	0,063	0,038	0,603	256,086	0,697
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
180,1	Вареники ленивые+	155	19,117	18,424	27,073	351,462	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	413	21,973	22,865	66,302	551,061	0,151	0,358	4,328	221,653	2,244
	Итого за день:	2 000	88,654	73,944	270,284	2 149,876	0,61	22,235	196,204	860,888	16,866
	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 234,5 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 243,95 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.