

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Пилипенко Л.В.
М. П. 11 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 12 мая 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,342/ 4,756/8 ,638	2,481	8,044	0,089	82,708	0,01		0,177	107,008	0,128
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	444	7,691	13,454	28,009	265,718	0,078	0,242	1,449	339,288	1,369
	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+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,44	Сок фруктовый+	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
80,1	Рассольник ленинградский+	198	1,885	4,063	29,7	98,604	0,066	0,052	5,584	16,632	0,737
312, 2	Икра кабачковая порционная+	63	1,071	8,379	3,213	93,24	0,019	0,038	4,41	27,09	0,441
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
250, 1	Котлеты+	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
103, 1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
	Итого:	816	39,549	31,13	162,852	859,839	0,518	0,413	18,974	182,147	6,989
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое+	181	4,616	4,797	8,507	93,577	0,045	0,145	0,941	199,462	0,091
	Итого:	251	9,576	8,177	54,237	326,677	0,125	0,225	0,991	219,112	0,778
	Ужин										
3 37 8,6	378.6 Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня)										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
81,1	Суп картофельный+	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
	Итого:	294	8,454	3,381	28,519	183,124	0,166	0,124	10,476	37,51	1,737
	Итого за день:	1 905	65,309	56,182	283,416	1 678,038	0,918	1,025	196,891	794,057	13,073
	Итого среднее за 10 дней:		74,076	66,014	288,063	2 024,292	1,093	5,122	182,255	912,64	18,457

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 299,79 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.