

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Исполняющий обязанности
заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
Пилипенко Л.В.
М. П. 19 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 20 мая 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										
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,133	0,267	1	6,667		0,007	0,02	4,113	0,013
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
144,2	Запеканка из творога+	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
268	Бутерброды с маслом+	50,893/ 5,123	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	406	28,15	33,823	38,996	568,097	0,256	0,384	5,763	446,632	2,561
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
	Итого:	752	21,066	16,13	86,684	571,502	0,351	0,363	88,403	103,11	7,103
	Полдник										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	16	1,216	0,144	7,469	36,736	0,026	0,01		3,68	0,304
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
485	Салат «Солнышко»	130	7,15	17,247	5,243	204,707	0,067		5,135	249,123	1,179
115,1	Пудинг рыбный+	78	12,285	3,608	5,46	103,058	0,068	0,098	0,595	48,019	0,78
	Итого:	424	22,151	20,998	57,388	498,06	0,161	0,107	5,73	300,822	2,263
	Итого за день:	1 932	79,647	79,006	215,908	1 882,349	0,883	1,25	281,296	1 137,085	13,399
	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 385,34 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 276,11 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.