

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

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

Ежедневное меню
на 22 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										
266,1	Бутерброды с маслом+	10/40	2,445	3,859	27,059	153,164	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
34	Чай с молоком+	290	2,755	2,755	21,46	121,655	0,029	0,116	0,696	108,75	1,726
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	494	21,08	23,444	79,259	606,109	0,144	0,421	1,024	271,762	5,21
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
70,1	Борщ сибирский+	199	2,866	4,109	15,303	114,425	0,066	0,05	7,744	49,318	1,592
104,1	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,267	0,187	201,6	0,089		2,26	23,693	1,4
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Итого:	769	40,629	27,867	87,092	749,852	0,449	0,321	29,253	206,353	7,18
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	225	7,9	8,319	29,325	224,335	0,066	0,041	0,6	256,15	0,79
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,368	0,162	8,402	41,328	0,029	0,011		4,14	0,342
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	150	8,535	5,423	31,14	199,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	418	11,753	12,434	69,692	422,168	0,166	0,188	7,672	120,33	2,707
	Итого за день:	2 006	81,762	72,093	274,868	2 043,013	0,845	1,001	43,549	873,595	18,187
	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 264,12 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 272,44 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.