

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Пилипенко Л. В.  
 М. П. 25 мая 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

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

### Ежедневное меню на 26 мая 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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+	50,811/4,819/8,638	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
4,1	Каша овсянная молочная+	200	10,7	5,5	52,7	307,4	0,18	0,23	0,93	231,98	1,16
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>14,969</b>	<b>15,506</b>	<b>66,111</b>	<b>468,202</b>	<b>0,208</b>	<b>0,302</b>	<b>1,545</b>	<b>409,832</b>	<b>2,363</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
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+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
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+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	<b>Итого:</b>	<b>793</b>	<b>37,568</b>	<b>30,14</b>	<b>151,72</b>	<b>818,572</b>	<b>0,479</b>	<b>0,396</b>	<b>18,881</b>	<b>176,127</b>	<b>6,575</b>
<b>Полдник</b>											
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+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>8,15</b>	<b>54,19</b>	<b>326,16</b>	<b>0,125</b>	<b>0,224</b>	<b>0,986</b>	<b>218,01</b>	<b>0,777</b>
<b>Ужин</b>											
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,368	0,162	8,402	41,328	0,029	0,011		4,14	0,342
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>4,771</b>	<b>8,382</b>	<b>55,297</b>	<b>321,108</b>	<b>0,185</b>	<b>0,159</b>	<b>43,1</b>	<b>65,86</b>	<b>2,212</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 057</b>	<b>66,899</b>	<b>62,217</b>	<b>337,118</b>	<b>1 976,722</b>	<b>1,028</b>	<b>1,101</b>	<b>229,511</b>	<b>885,829</b>	<b>14,127</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,076</b>	<b>66,014</b>	<b>288,063</b>	<b>2 024,292</b>	<b>1,093</b>	<b>5,122</b>	<b>182,255</b>	<b>912,64</b>	<b>18,457</b>

Стоимость рациона: 200,52 руб.  
 Стоимость по плану: 225 руб.

Средняя  
стоимость за 10  
дней: 266,33 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.