

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 9 января 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 10 января 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>										
268	Бутерброды с маслом+	51/5,05	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>15,995</b>	<b>15,087</b>	<b>80,486</b>	<b>525,573</b>	<b>0,071</b>	<b>24,111</b>	<b>1,41</b>	<b>270,409</b>	<b>4,481</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>										
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
267	Жаркое домашнему из говядины+	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
309,1	Огурцы консервированные порциями+	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
0,44	Сок фруктовый+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>20,002</b>	<b>13,934</b>	<b>81,637</b>	<b>523,133</b>	<b>0,352</b>	<b>1,091</b>	<b>38,06</b>	<b>159,7</b>	<b>6,856</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<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>										
0,1	Хлеб пшеничный+	23	1,748	0,207	10,736	52,808	0,037	0,014		5,29	0,437
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
265,1	Плов с изюмом+	200	2,68	1,632	12,592	77,24	0,064	0,088	2,592	74,464	0,928
	<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>5,428</b>	<b>1,839</b>	<b>61,234</b>	<b>292,008</b>	<b>0,101</b>	<b>0,132</b>	<b>2,632</b>	<b>104,414</b>	<b>1,955</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 949</b>	<b>51,014</b>	<b>39,05</b>	<b>287,347</b>	<b>1 709,554</b>	<b>0,679</b>	<b>25,578</b>	<b>208,088</b>	<b>768,533</b>	<b>16,269</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,413</b>	<b>65,508</b>	<b>297,743</b>	<b>2 081,664</b>	<b>1</b>	<b>3,816</b>	<b>187,376</b>	<b>862,619</b>	<b>17,708</b>

Стоимость рациона 188,57 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 185,27 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.