

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 19 января 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

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

### Ежедневное меню на 20 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>										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом+	51,555/ 5,047	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>14,139</b>	<b>14,425</b>	<b>67,492</b>	<b>511,145</b>	<b>0,292</b>	<b>0,251</b>	<b>1,02</b>	<b>213,368</b>	<b>3,163</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>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
311,1	Томаты консервированные порциями+	57	0,627	0,057	1,995	34,2	0,011	0,017	12,825	8,55	0,684
267	Жаркое домашнему из говядины+	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,187	0,24	11,04	38,4	3,36
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>23,668</b>	<b>15,244</b>	<b>79,255</b>	<b>577,638</b>	<b>0,367</b>	<b>0,497</b>	<b>234,998</b>	<b>149,276</b>	<b>12,332</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>										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
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+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>489</b>	<b>5,749</b>	<b>8,495</b>	<b>58,234</b>	<b>312,76</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>42,85</b>	<b>76,69</b>	<b>2,544</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 042</b>	<b>53,146</b>	<b>46,354</b>	<b>268,97</b>	<b>1 770,384</b>	<b>1,014</b>	<b>1,162</b>	<b>444,854</b>	<b>673,344</b>	<b>21,016</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,537</b>	<b>63,654</b>	<b>290,843</b>	<b>2 033,896</b>	<b>0,983</b>	<b>3,801</b>	<b>186,062</b>	<b>862,377</b>	<b>17,39</b>

Стоимость рациона 205,78 руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 222,17 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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