" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"

Пилипенко Л. В.

М. П. 4 июня 2025 г.

Подпись _____

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

Ежедневное меню на 5 июня 2025 г.

№ рецеп- туры	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+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
146, 1	Пудинг из творога+	159	20,776	21,77	38,743	425,709	0,087	0,352	0,265	193,636	3,458
182, 3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
34	Чай с молоком+	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
	Итого:	446	27,407	30,244	98,382	767,709	0,16	0,581	1,157	375,08	5,586
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	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+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
112,1	Котлеты рыбные+	81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648
126, 1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
70,1	Борщ сибирский+	189	2,722	3,903	14,534	108,675	0,062	0,047	7,355	46,84	1,512
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:	762	41,299	27,813	86,517	765,215	0,47	0,341	147,376	217,77	7,876
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	181	5,249	4,525	7,602	92,511	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
0,14	Печенье+	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543
	Итого:	204	7,181	7,578	26,853	204,855	0,06	0,037	0,543	231,938	0,724
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
312, 2	Икра кабачковая порционная+	48	0,816	6,384	2,448	71,04	0,014	0,029	3,36	20,64	0,336
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
0,12	Сок персиковый+	174	0,522		29,58	114,492	0,035	0,07	10,44	8,7	1,566
	Итого:	393	11,469	11,996	72,971	433,308	0,165	0,239	13,973	88,86	3,516
	Итого за день:	1 905	88,257	77,731	293,723	2 209,786	0,857	1,257	173,049	941,649	18,402
	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: руб.
Стоимость по плану 244 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

262,43 руб.

Шеф-повар: _____/

Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.