

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Пилипенко Л. В.
М. П. 8 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 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										
34	Чай с молоком+	181	1,72	1,72	13,394	75,93	0,018	0,072	0,434	67,875	1,077
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	47,836/ 4,96/8, 638	2,442	7,919	0,087	81,415	0,01		0,174	105,336	0,126
	Суп молочный с крупой (гречка)+	202	3,535	3,737	14,746	108,575	0,061	0,232	1,121	222,018	0,222
	Итого:	446	7,697	13,375	28,227	265,92	0,088	0,305	1,73	395,229	1,425
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
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
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
250, 1	Котлеты+	78	12,578	7,605	7,605	148,2	0,049	0,098	0,109	29,884	0,804
103, 1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	Итого:	793	37,153	22,174	151,204	742,042	0,502	0,38	29,679	158,694	6,724
	Полдник										
301	Булочка русская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+	183	4,667	4,85	8,601	94,611	0,046	0,146	0,952	201,666	0,092
	Итого:	253	9,627	8,23	54,331	327,711	0,126	0,226	1,002	221,316	0,779
	Ужин										
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+	17	1,292	0,153	7,936	39,032	0,027	0,01		3,91	0,323
	Итого:	467	4,695	8,373	54,83	318,812	0,184	0,159	43,1	65,63	2,193
	Итого за день:	2 059	60,072	52,352	296,693	1 690,66 5	0,94	1,1	135,511	874,869	11,421
	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: 298,95 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.