

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Пилипенко Л. В.
М. П. 9 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 10 июня 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	50/5,16 9	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несвик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
312, 2	Икра кабачковая порционная+	54	0,918	7,182	2,754	79,92	0,016	0,032	3,78	23,22	0,378
	Итого:	459	21,961	33,077	31,999	513,316	0,261	0,39	9,479	475,156	3,862
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	98	1,078	0,392	10,388	47,314	0,01	0,01	14,7	32,34	1,764
	Итого:	98	1,078	0,392	10,388	47,314	0,01	0,01	14,7	32,34	1,764
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	3	0,072	0,24	0,066	2,712		0,006	0,015	2,16	0,006
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
0,04	Сок тыквенный+	204	1,02		24,684	97,879	0,02	0,041	2,448	26,52	0,408
330, 1	Горох отварной+	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173
117, 2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
215, 1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
74,1	Ши из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	762	33,815	26,281	91,697	733,882	0,721	0,641	19,866	201,403	8,652
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	9,883	9,5	47,49	313,4	0,151	0,16	1,076	241,51	0,86
	Ужин										
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	469	26,064	17,271	43,398	429,902	0,395	0,154	226,5	80,47	7,315
	Итого за день:	2 058	92,801	86,522	224,973	2 037,81 4	1,537	1,354	271,621	1 030,87 9	22,453
	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 235,03 руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 279,05 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.