

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Пилипенко Л. В.
М. П. 22 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 23 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	Са	Fe
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	48,148/ 4,939/8 ,638	2,442	7,919	0,087	81,415	0,01		0,174	105,336	0,126
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	443	8,452	13,429	29,507	275,225	0,108	0,282	1,586	368,376	1,517
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	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
312, 2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
250, 1	Котлеты+	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
103, 1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	Итого:	796	37,766	30,176	152,746	823,882	0,484	0,399	18,881	177,177	6,692
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
	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+	18	1,368	0,162	8,402	41,328	0,029	0,011		4,14	0,342
	Итого:	468	4,771	8,382	55,297	321,108	0,185	0,159	43,1	65,86	2,212
	Итого за день:	2 057	60,58	60,176	301,54	1 789,056	0,932	1,084	229,553	845,423	13,398
	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: 292,91 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.