

День: 2
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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	203	11,774	5,583	51,562	307,748		24,36	0,944	188,729	2,7
35,1	Кофейный напиток+	185	2,313	1,48	13,242	71,466	0,056	0,231	1,064	37,796	0,546
266	Бутерброды с джемом+	19,385/ 50,971	2,703	4,232	31,102	173,385	0,054	0,032	0,517	11,308	0,743
	Итого:	458	16,79	11,295	95,906	552,598	0,109	24,624	2,525	237,832	3,989
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	104	0,936	0,104	9,36	40,248	0,003	0,062	10,4	29,12	0,728
	Итого:	104	0,936	0,104	9,36	40,248	0,003	0,062	10,4	29,12	0,728
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
325	Соус белый основной+	100	1	4,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2
228, 1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	196	12,709	7,706	12,761	170,551	0,083	0,701	98,485	21,044	1,372
59,1	Икра овощная ++	63	1,68	4,2	7,35	65,415	0,042	0,042	8,505	31,028	0,735
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	822	21,691	22,806	93,423	647,898	0,285	0,889	186,66	144,942	6,453
	Полдник										
0,14	Печенье+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
281	Кефир*+	209	6,061	5,225	8,36	104,5	0,081	0,36	1,463	250,8	0,209
	Итого:	230	7,825	8,013	25,937	207,074	0,099	0,373	1,463	257,646	0,705
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182, 3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	416	16,196	8,174	47,395	372,556	0,15	0,506	0,73	319,57	2,654
	Итого за день:	2 030	63,438	50,391	272,02	1 820,37 5	0,646	26,454	201,777	989,11	14,528
	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: 284,75 руб.

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