

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 19 сентября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: лето осень сад 2024  
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню  
на 20 сентября 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции  | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |               |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                                           |                  | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2            | С              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                                            |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 7,1                | Каша пшеничная<br>молочная+                               | 200              | 11,6                | 5,5           | 50,8           | 303,2                                    |              | 24            | 0,93           | 185,94                      | 2,66          |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                                   | 1,982/4<br>9,386 | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                      | 0,05         | 0,03          |                | 9,3                         | 0,62          |
| 35,1               | Кофейный<br>напиток+                                      | 180              | 2,25                | 1,44          | 12,884         | 69,534                                   | 0,054        | 0,225         | 1,035          | 36,774                      | 0,531         |
|                    | <b>Итого:</b>                                             | <b>435</b>       | <b>16,3</b>         | <b>14,49</b>  | <b>78,304</b>  | <b>508,734</b>                           | <b>0,104</b> | <b>24,255</b> | <b>1,965</b>   | <b>232,014</b>              | <b>3,811</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                                        |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,02               | Бананы+                                                   | 100              | 1,5                 | 0,1           | 21             | 87,3                                     | 0,04         | 0,05          | 10             | 8                           | 0,6           |
|                    | <b>Итого:</b>                                             | <b>100</b>       | <b>1,5</b>          | <b>0,1</b>    | <b>21</b>      | <b>87,3</b>                              | <b>0,04</b>  | <b>0,05</b>   | <b>10</b>      | <b>8</b>                    | <b>0,6</b>    |
|                    | <b>Обед</b>                                               |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 220,1              | Мясо для супа+                                            | 25               | 6,5                 | 4,2           |                | 63,5                                     | 0,013        | 0,04          |                | 7,5                         | 0,4           |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                              | 50               | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                                    | 0,09         | 0,04          |                | 17,5                        | 1,95          |
| 273                | Напиток<br>"Валитек"+                                     | 200              | 0,34                | 0,18          | 31,29          | 133,12                                   |              |               | 1,28           | 8,64                        | 2,08          |
| 250,2              | Биточки+                                                  | 80               | 12,9                | 7,8           | 7,8            | 152                                      | 0,05         | 0,1           | 0,112          | 30,65                       | 0,825         |
| 222                | Зелень в суп+                                             | 3                | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                                      |              | 0,006         | 3              | 6,69                        | 0,048         |
| 212,1              | Капуста тушённая+                                         | 150              | 4,12                | 9,19          | 16,94          | 151,92                                   | 0,06         | 0,09          | 65,06          | 101,58                      | 2,02          |
| 215,1              | Огурцы свежие<br>порциями+                                | 60               | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                                      | 0,02         | 0,01          | 4,2            | 10,2                        | 0,3           |
| 300,2              | Клёцки+                                                   | 25               | 1,461               | 1,383         | 6,044          | 42,502                                   | 0,02         | 0,034         |                | 17,221                      | 0,159         |
| 253,2              | Суп картофельный<br>с клецками+                           | 250              | 3,44                | 4,77          | 22,81          | 148                                      | 0,11         |               | 11,53          | 25,54                       | 1,04          |
|                    | <b>Итого:</b>                                             | <b>843</b>       | <b>32,539</b>       | <b>28,201</b> | <b>103,204</b> | <b>787,052</b>                           | <b>0,363</b> | <b>0,32</b>   | <b>85,182</b>  | <b>225,521</b>              | <b>8,822</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                                            |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кисломолочное+                                  | 180              | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                                    | 0,045        | 0,144         | 0,936          | 198,36                      | 0,09          |
| 0,4                | Пряники+                                                  | 50               | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                                    | 0,017        | 0,012         |                | 6,52                        | 0,472         |
|                    | <b>Итого:</b>                                             | <b>230</b>       | <b>6,27</b>         | <b>7,425</b>  | <b>25,2</b>    | <b>190,75</b>                            | <b>0,062</b> | <b>0,156</b>  | <b>0,936</b>   | <b>204,88</b>               | <b>0,562</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                                               |                  |                     |               |                |                                          |              |               |                |                             |               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                           | 20               | 1,52                | 0,18          | 9,336          | 45,92                                    | 0,032        | 0,012         |                | 4,6                         | 0,38          |
| 59,1               | Икра овощная ++                                           | 60               | 1,6                 | 4             | 7              | 62,3                                     | 0,04         | 0,04          | 8,1            | 29,55                       | 0,7           |
| 246,1              | Рыба минтай<br>запеченная с<br>картофелем по –<br>русски+ | 200              | 22,53               | 16,91         | 11,08          | 287                                      | 0,3          |               | 13,5           | 54,24                       | 1,67          |
| 34,1               | Чай с лимоном+                                            | 200              | 0,22                | 0,1           | 14,58          | 59                                       | 0,003        | 0,003         | 2,9            | 8,2                         | 0,907         |
|                    | <b>Итого:</b>                                             | <b>480</b>       | <b>25,87</b>        | <b>21,19</b>  | <b>41,996</b>  | <b>454,22</b>                            | <b>0,375</b> | <b>0,055</b>  | <b>24,5</b>    | <b>96,59</b>                | <b>3,657</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                                     | <b>2 088</b>     | <b>82,479</b>       | <b>71,406</b> | <b>269,704</b> | <b>2 028,056</b>                         | <b>0,944</b> | <b>24,836</b> | <b>122,583</b> | <b>767,005</b>              | <b>17,452</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>                      |                  | <b>75,743</b>       | <b>66,732</b> | <b>284,668</b> | <b>2 013,646</b>                         | <b>1,092</b> | <b>6,658</b>  | <b>172,123</b> | <b>912,382</b>              | <b>18,772</b> |

Стоимость рациона 192,91 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость  
за 10 дней: 200,52 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.