

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2025  
Возрастная категория: Дети сад к3

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градюк Т. Н.  
М. П. 2 апреля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 3 апреля 2025 г.

| №<br>рецеп-<br>туры | 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              | Са                          | Fe            |
|                     | <b>Завтрак</b>                                      |                  |                     |               |                |                                           |              |              |                |                             |               |
| 6,1                 | Каша манная<br>молочная+                            | 180              | 7,11                | 4,68          | 30,96          | 196,02                                    | 0,072        | 0,189        | 0,864          | 178,56                      | 0,387         |
| 34                  | Чай с молоком+                                      | 185              | 1,758               | 1,758         | 13,69          | 77,608                                    | 0,019        | 0,074        | 0,444          | 69,375                      | 1,101         |
| 268                 | Бутерброды с<br>маслом+                             | 27,999/<br>6,622 | 2,318               | 7,142         | 13,83          | 128,649                                   | 0,047        | 0,028        |                | 8,797                       | 0,586         |
|                     | <b>Итого:</b>                                       | <b>400</b>       | <b>11,185</b>       | <b>13,579</b> | <b>58,48</b>   | <b>402,276</b>                            | <b>0,138</b> | <b>0,291</b> | <b>1,308</b>   | <b>256,732</b>              | <b>2,074</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>                                         |                  |                     |               |                |                                           |              |              |                |                             |               |
| 88,1                | Суп картофельный<br>с мясными<br>фрикадельками+     | 180              | 1,714               | 1,26          | 12,6           | 71,734                                    | 0,072        | 0,048        | 6,667          | 14,875                      | 0,763         |
| 71,1                | Фрикадельки<br>мясные+                              | 25               | 6,58                | 3,08          | 0,29           | 54,95                                     | 0,02         | 0,05         | 0,13           | 5,08                        | 0,41          |
| 311                 | Томаты<br>консервированные<br>с кожей,<br>порциями+ | 60               | 0,66                | 0,06          | 2,1            | 12                                        | 0,006        | 0,012        | 9              | 6                           | 0,48          |
| 222                 | Зелень в суп+                                       | 11               | 0,286               | 0,066         | 0,44           | 3,3                                       |              | 0,022        | 11             | 24,53                       | 0,176         |
| 0,01                | Соль+                                               | 3                |                     |               |                |                                           |              |              |                | 11,04                       | 0,087         |
| 236                 | Печень по –<br>строгановски+                        | 80               | 9,49                | 8,42          | 5,76           | 136,8                                     | 0,19         |              | 20,37          | 26,42                       | 4,28          |
| 204,1               | Гречка<br>рассыпчатая+                              | 150              | 9,02                | 2,34          | 45,59          | 216,11                                    | 0,24         | 0,13         |                | 19,55                       | 4,59          |
| 143,1               | Напиток из плодов<br>шиповника+                     | 180              | 0,63                |               | 16,481         | 63,918                                    | 0,009        | 0,117        | 198            | 11,16                       | 4,554         |
| 0,09                | Хлеб ржаной+                                        | 50               | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                                     | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                        | 1,95          |
|                     | <b>Итого:</b>                                       | <b>739</b>       | <b>31,68</b>        | <b>15,826</b> | <b>100,361</b> | <b>647,322</b>                            | <b>0,627</b> | <b>0,419</b> | <b>245,167</b> | <b>136,155</b>              | <b>17,29</b>  |
|                     | <b>Полдник</b>                                      |                  |                     |               |                |                                           |              |              |                |                             |               |
| 281,1               | Ряженка                                             | 200              | 5,22                | 4,5           | 7,56           | 92                                        | 0,04         | 0,023        | 0,54           | 223,2                       | 0,18          |
| 0,14                | Печенье+                                            | 50               | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                                     | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                        | 0,472         |
|                     | <b>Итого:</b>                                       | <b>250</b>       | <b>6,9</b>          | <b>7,155</b>  | <b>24,3</b>    | <b>189,69</b>                             | <b>0,057</b> | <b>0,035</b> | <b>0,54</b>    | <b>229,72</b>               | <b>0,652</b>  |
|                     | <b>Ужин</b>                                         |                  |                     |               |                |                                           |              |              |                |                             |               |
| 187,1               | Суфле из капусты+                                   | 200              | 13,04               | 25,36         | 19,76          | 351,04                                    | 0,096        | 0,248        | 37,144         | 263,216                     | 2,352         |
| 34,1                | Чай с лимоном+                                      | 200              | 0,22                | 0,1           | 14,58          | 59                                        | 0,003        | 0,003        | 2,9            | 8,2                         | 0,907         |
| 0,1                 | Хлеб пшеничный+                                     | 50               | 4,75                | 0,563         | 29,175         | 143,5                                     | 0,1          | 0,038        |                | 14,375                      | 1,188         |
|                     | <b>Итого:</b>                                       | <b>450</b>       | <b>18,01</b>        | <b>26,023</b> | <b>63,515</b>  | <b>553,54</b>                             | <b>0,199</b> | <b>0,289</b> | <b>40,044</b>  | <b>285,791</b>              | <b>4,447</b>  |
|                     | <b>Итого за день:</b>                               | <b>1 939</b>     | <b>69,275</b>       | <b>62,683</b> | <b>267,656</b> | <b>1 880,128</b>                          | <b>1,061</b> | <b>1,083</b> | <b>297,059</b> | <b>916,398</b>              | <b>25,063</b> |
|                     | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>                |                  | <b>79,734</b>       | <b>60,75</b>  | <b>296,361</b> | <b>2 013,782</b>                          | <b>1,012</b> | <b>1,4</b>   | <b>175,245</b> | <b>918,93</b>               | <b>17,732</b> |

Стоимость рациона                   руб.  
Стоимость по плану           225 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней:                   226,12 руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/