

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 1 апреля 2024 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 2 апреля 2024 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
266	Бутерброды с джемом+	50,083/ 17,83	2,626	4,111	30,213	168,431	0,052	0,031	0,502	10,985	0,722
	Итого:	448	16,476	11,051	93,897	541,165	0,216	0,486	2,467	245,189	2,933
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	101	0,808	0,202	7,575	38,38	0,061	0,03	38,38	35,35	0,101
	Итого:	101	0,808	0,202	7,575	38,38	0,061	0,03	38,38	35,35	0,101
	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
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	755	19,684	23,774	89,316	671,632	0,404	0,148	125,7	128,75	8,064
	Полдник										
0,14	Печенье+	27	2,268	3,584	22,599	131,882	0,023	0,016		8,802	0,637
281	Кефир*+	197	5,713	4,925	7,88	98,5	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
	Итого:	224	7,981	8,509	30,479	230,381	0,1	0,355	1,379	245,202	0,834
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	158	11,692	5,583	14,641	150,1	0,095	0,379	0,348	226,245	1,106
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	409	15,644	8,398	41,222	346,7	0,129	0,519	0,758	330,415	2,408
	Итого за день:	1 937	60,593	51,934	262,49	1 828,259	0,909	1,539	168,684	984,906	14,34
	Итого среднее за 10 дней:		74,557	65,544	285,133	2 011,199	1,09	5,203	182,637	908,299	18,433

Стоимость рациона 243,84 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 200,79 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.