

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 2 апреля 2024 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 3 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	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	4,971/4 9,606	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
	Итого:	445	21,677	25,691	36,419	462,57	0,243	0,369	8,035	430,936	3,619
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	91	0,728	0,364	7,371	42,77	0,018	0,036	163,8	36,4	0,728
	Итого:	91	0,728	0,364	7,371	42,77	0,018	0,036	163,8	36,4	0,728
	Обед										
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,04	Сок тыквенный+	179	0,895		21,659	85,884	0,018	0,036	2,148	23,27	0,358
330,1	Горох отварной+	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	742	34,11	26,721	89,982	732,207	0,738	0,656	30,391	199,953	8,852
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
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	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
309,1	Огурцы консервированные порциями+	62	0,42	0,058	1,009	6,2	0,012	0,012	3,1	14,26	0,372
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
	Итого:	469	25,632	17,211	41,173	419,11	0,365	0,146	214,6	85,87	7,109
	Итого за день:	1 997	91,52	78,958	221,496	1 959,717	1,509	1,351	417,798	972,629	21,158

Итого среднее за 10 дней:		73,666	66,259	285,218	2 012,606	1,087	5,2	183,427	918,164	18,423
---------------------------	--	--------	--------	---------	-----------	-------	-----	---------	---------	--------

Стоимость рациона 247,95 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 212,47 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.