

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 3 апреля 2024 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 4 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										
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
146,1	Пудинг из творога+	129	16,856	17,662	31,433	345,387	0,071	0,286	0,215	157,101	2,806
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,581	4,073	28,562	161,673	0,052	0,031	0,104	11,296	0,902
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	Итого:	397	23,919	25,81	90,085	678,273	0,179	0,66	1,664	300,341	4,3
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,267	0,187	201,6	0,089		2,26	23,693	1,4
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	210	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
311,1	Томаты консервированные порциями+	51	0,561	0,051	1,785	30,6	0,01	0,015	11,475	7,65	0,612
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	768	33,193	28,816	91,438	786,53	0,471	0,911	61,49	124,583	11,465
	Полдник										
0,18	Вафли+	27	0,518	0,454	12,96	56,246	0,005	0,002		1,62	0,097
281,1	Ряженка*+	207	6,003	5,175	8,694	105,8	0,046	0,026	0,621	256,68	0,207
	Итого:	234	6,521	5,629	21,654	162,046	0,051	0,029	0,621	258,3	0,304
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
	Итого:	518	11,193	12,966	81,055	477,434	0,158	0,149	131,48	198,19	3,055

	Итого за день:	2 017	74,866	73,261	294,032	2 146,963	0,89	1,768	360,255	897,414	21,325
	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 224,45 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 215,94 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.