

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 23 апреля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 24 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
268	Бутерброды с маслом+	3,638/4 9,528	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	463	19,776	23,28	39,007	439,257	0,175	0,619	4,241	255,577	3,248
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	96	0,768	0,192	7,2	36,48	0,058	0,029	36,48	33,6	0,096
	Итого:	96	0,768	0,192	7,2	36,48	0,058	0,029	36,48	33,6	0,096
	Обед										
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
260	Глов из птицы*+	220	21,267	17,81	37,39	394,952	0,063	0,126	1,058	49,762	2,294
0,06	Сок яблочный+	199	0,995	0,199	27,462	106,744	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
	Итого:	757	30,513	23,92	108,362	762,938	0,339	0,247	33,262	161,685	6,596
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
	Итого:	505	9,465	3,35	57,336	307,3	0,168	0,154	44,926	48,11	3,756
	Итого за день:	2 091	70,801	58,262	270,815	1 866,835	0,883	1,266	120,019	737,942	15,167
	Итого среднее за 10 дней:		74,1	66,094	288,085	2 025,196	1,093	5,124	182,26	913,36	18,459

Стоимость рациона 231,65 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 213,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.