

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 22 апреля 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 23 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										
182,3	Соус сладкий+	28	2,016	2,38	15,54	91,84	0,002	0,106	0,28	85,96	0,056
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
144,2	Запеканка из творога+	117	18,632	19,412	9,477	283,228	0,059	0,312	0,273	173,745	0,78
268	Бутерброды с маслом+	5,095/5 1,242	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	401	27,963	33,78	52,483	621,8	0,251	0,449	5,993	509,174	2,517
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
	Итого:	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
	Итого:	753	20,532	15,542	73,618	516,522	0,353	0,364	26,153	100,56	6,412
	Полдник										
0,4	Пряники+	51	1,714	2,708	17,075	99,644	0,017	0,012		6,65	0,481
281	Кефир*+	184	5,336	4,6	7,36	92	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
	Итого:	235	7,05	7,308	24,435	191,644	0,089	0,329	1,288	227,45	0,665
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
485	Салат «Солнышко»	130	7,15	17,247	5,243	204,707	0,067		5,135	249,123	1,179
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
	Итого:	430	22,77	21,127	59,395	509,887	0,169	0,112	5,745	302,973	2,359
	Итого за день:	1 913	79,724	77,85	229,671	1 921,915	0,9	1,301	48,579	1 147,678	12,517
	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 253,99 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 213,99 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.