

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 31 июля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 1 августа 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										
268	Бутерброды с маслом+	5,053/5 1,052	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
	Итого:	406	22,835	28,267	75,092	635,423	0,179	0,661	1,65	288,569	3,891
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	93	0,837	0,093	8,37	35,991	0,003	0,056	9,3	26,04	0,651
	Итого:	93	0,837	0,093	8,37	35,991	0,003	0,056	9,3	26,04	0,651
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
104,2	Картофельное	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
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
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Итого:	785	37,82	27,057	96,459	768,694	0,5	0,355	35,99	196,51	6,561
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	169	4,901	4,225	7,098	86,378	0,038	0,022	0,507	209,56	0,169
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	219	6,581	6,88	23,838	184,068	0,055	0,034	0,507	216,08	0,641
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
264,1	Печень по- деревенски+	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	455	23,88	22,995	78,236	608,28	0,44	0,135	102,75	155,28	10,675
	Итого за день:	1 958	91,953	85,292	281,995	2 232,456	1,176	1,24	150,197	882,479	22,419
	Итого среднее за 10 дней:		75,724	66,796	283,364	2 009,396	1,093	6,662	165,463	910,616	18,688

Стоимость рациона 217,75 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 212,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.