

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 5 августа 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 6 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4, 944/49, 861	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	465	12,92	14,97	48,806	379,06	0,15	0,46	2,29	347,94	1,15
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	110	1,166	0,352	9,735	48,4	0,037	0,03	5,94	6,6	0,308
	Итого:	110	1,166	0,352	9,735	48,4	0,037	0,03	5,94	6,6	0,308
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
104,2	Картофельное	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	200	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:	808	27,028	19,693	105,471	704,415	0,418	0,381	104,205	202,79	6,948
	Полдник										
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281	Кефир*+	191	5,539	4,775	7,64	95,5	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
	Итого:	216	6,019	5,195	19,64	147,58	0,079	0,331	1,337	230,7	0,281
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
265,2	Плов с изюмом+	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
	Итого:	425	4,68	1,855	51,868	250,12	0,1	0,105	3,79	86,69	1,565
	Итого за день:	2 024	51,813	42,065	235,52	1 529,575	0,785	1,307	117,562	874,72	10,252
	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 181,93 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 210,98 руб.
Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.