

День: 3
Неделя: 2
Сезон: лето осень сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 20 августа 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 21 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										
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	Итого:	465	22,103	30,255	45,245	542,196	0,263	0,393	9,999	479,336	4,154
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
277,1	Свекла тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Итого:	728	26,17	21,777	115,246	744,196	0,331	0,288	23,628	199,4	8,67
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	210	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
	Итого:	515	13,485	7,965	66,186	382,2	0,327	0,857	53,59	83,66	6,245
	Итого за день:	2 078	72,837	67,917	293,688	2 036,452	1,083	1,796	268,327	1 041,366	21,339
	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 210,64 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 200,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.