

День: 3
Неделя: 1
Сезон: лето осень сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 27 августа 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 28 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										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/5, 028/48, 387	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Итого:	465	15,82	16,67	67,19	489,1	0,27	0,29	1,58	383,01	2,98
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
260	Плов из птицы*+	207	20,01	16,757	35,18	371,614	0,059	0,118	0,996	46,821	2,159
	Итого:	730	27,428	22,179	104,83	719,028	0,249	0,324	31,57	174,095	6,861
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	270	9,883	9,5	47,49	313,4	0,151	0,16	1,076	241,51	0,86
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:	460	16,328	18,075	94,281	610,365	0,36	0,427	44,51	92,89	6,258
	Итого за день:	2 025	70,359	66,524	322,791	2 170,593	1,033	1,261	88,736	919,505	17,659
	Итого среднее за 10 дней:		75,578	66,657	282,76	2 005,146	1,091	6,659	165,463	908,894	18,672

Стоимость рациона 191,72 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 199,18 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.