

День: 5
Неделя: 1
Сезон: лето осень сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 августа 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 30 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
268	Бутерброды с маслом+	5,117/4 8,78	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	Итого:	465	22,159	26,121	37,677	473,396	0,257	0,369	8,579	454,936	3,724
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
92,1	Суп с крупой (рис)++	200	2,504	4,504	14	109,84	0,08	0,013	0,666	13,376	0,656
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
	Итого:	793	39,758	22,42	106,385	780,575	0,856	0,801	85,953	181,801	10,26
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	295	11,64	10,304	52,915	332,48	0,19	0,29	1,29	309,95	1,078
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
	Итого:	445	8,13	2,71	23,896	204,27	0,132	0,105	7,973	37,43	2,353
	Итого за день:	2 098	82,087	61,586	230,373	1 831,271	1,455	1,595	108,795	1 003,117	19,715
	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 227,47 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

203,38 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.