

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 3 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 4 декабря 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	Ca	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	5,042/49,1	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
	Итого:	443	18,403	22,86	40,046	438,436	0,146	0,479	3,507	175,741	4,115
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	103	0,824	0,206	7,725	39,14	0,062	0,031	39,14	36,05	0,103
	Итого:	103	0,824	0,206	7,725	39,14	0,062	0,031	39,14	36,05	0,103
	Обед										
300,2	Клёцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
260	Плов из птицы*+	220	21,267	17,81	37,39	394,952	0,063	0,126	1,058	49,762	2,294
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
311,1	Томаты консервированные порциями+	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
	Итого:	763	29,92	23,725	107,186	766,715	0,276	0,23	30,357	140,145	6,267
	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										
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
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
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
	Итого:	455	9,69	3	56,124	285,51	0,188	0,121	11,873	75,33	2,483
	Итого за день:	2 034	69,117	57,31	269,99	1 850,66	0,815	1,079	85,987	666,236	14,438
	Итого среднее за 10 дней:		75,936	66,779	286,304	2 018,929	1,076	5,161	190,565	892,304	17,812

Стоимость рациона 241,66 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 232,66 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.