

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 11 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 12 ноября 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										
144,2	Запеканка из творога+	126	20,066	20,906	10,206	305,015	0,063	0,336	0,294	187,11	0,84
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
268	Бутерброды с маслом+	4,934/4 9,751	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	411	27,176	32,606	55,792	616,675	0,175	0,73	1,744	329,37	2,11
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
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
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
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
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	721	34,741	35,147	88,783	788,476	0,281	0,251	88,846	169,271	8,317
	Полдник										
281	Кефир*+	182	5,278	4,55	7,28	91	0,071	0,313	1,274	218,4	0,182
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	252	10,238	7,93	53,01	324,1	0,151	0,393	1,324	238,05	0,869
	Ужин										
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
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
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
	Итого:	448	18,286	20,997	102,711	679,617	0,393	0,469	43,806	110,734	4,941
	Итого за день:	1 932	91,24	96,879	307,796	2 446,868	1,06	1,873	173,72	882,425	16,337
	Итого среднее за 10 дней:		75,936	66,779	285,784	2 016,944	1,075	5,16	190,471	892,204	17,807

Стоимость рациона 312,9 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 224,96 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.