

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 18 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 19 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	5,017/5 0,4	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	455	15,95	14,95	80,22	523,1	0,18	0,34	1,41	281,73	3,49
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	97	0,388	0,029	9,215	39,334	0,019	0,029	4,85	18,43	2,231
	Итого:	97	0,388	0,029	9,215	39,334	0,019	0,029	4,85	18,43	2,231
	Обед										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
239,1	Мясо для супа (куры)+	19	15,162	14,503	0,177	191,52	0,085		2,147	22,509	1,33
311,1	Томаты консервированные порциями+	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
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
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
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Итого:	814	39,923	28,676	94,519	814,706	0,459	0,364	105,035	183,087	7,521
	Полдник										
0,14	Печенье+	22	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
281,1	Ряженка*+	177	5,133	4,425	7,434	90,467	0,039	0,023	0,531	219,48	0,177
	Итого:	199	6,981	7,345	25,848	197,926	0,058	0,036	0,531	226,652	0,696
	Ужин										
150,1	Суфле творожное+	121	21,629	11,495	22,536	275,88	0,061	0,272	0,333	156,801	0,666
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	370	25,437	14,14	48,007	465,92	0,094	0,404	0,723	254,831	1,964
	Итого за день:	1 935	88,679	65,141	257,81	2 040,985	0,811	1,173	112,549	964,73	15,902
	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 210,08 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 251,07 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.