

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 19 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 20 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4, 972/51, 22	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	426	11,919	14,416	43,936	350,846	0,136	0,414	2,082	325,686	1,05
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,029	58,2	32,98	0,291
	Итого:	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,029	58,2	32,98	0,291
	Обед										
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
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
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
0,44	Сок фруктовый+	196	0,98	0,196	27,048	105,134	0,039	0,02	3,92	39,2	0,784
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
	Итого:	745	40,231	20,203	136,637	723,735	0,511	0,378	22,22	175,09	7,778
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	270	12,11	12,91	49,73	361,25	0,136	0,246	5,775	359,413	0,959
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
309,1	Огурцы консервированные порциями+	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
	Итого:	491	6,663	8,497	71,272	395,74	0,2	0,2	41,49	92,33	2,986
	Итого за день:	2 029	71,796	56,22	309,432	1 866,666	1,022	1,268	129,767	985,499	13,064
	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 216,02 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 251,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.