

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 23 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 24 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										
144,2	Запеканка из творога+	110	17,518	18,251	8,91	266,283	0,055	0,293	0,257	163,35	0,733
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
268	Бутерброды с маслом+	5,008/5 0,847	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	397	24,744	30,173	55,317	583,695	0,168	0,692	1,717	308,849	2,017
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	96	1,44	0,096	20,16	83,808	0,038	0,048	9,6	7,68	0,576
	Итого:	96	1,44	0,096	20,16	83,808	0,038	0,048	9,6	7,68	0,576
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
122,1	Фрикадельки из говядины+	80	13,38	7,66	7,18	149,25	0,05	0,11	0,13	33,93	0,89
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
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+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
277,1	Свекла тушенная с луком+	129	3,638	11,894	18,662	184,668	0,043	0,069	10,664	54,825	2,451
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:	697	29,421	29,615	91,899	730,954	0,259	0,332	87,24	158,375	7,324
	Полдник										
281	Кефир*+	168	4,872	4,2	6,72	84	0,065	0,289	1,176	201,6	0,168
0,14	Печенье+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
	Итого:	189	6,636	6,988	24,297	186,574	0,083	0,302	1,176	208,446	0,664
	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+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
276	Салат из консервированных овощей+	59	1,17	3,038	2,92	44,093	0,039	0,02	4,661	12,439	0,374
	Итого:	449	18,418	20,963	103,595	683,462	0,395	0,47	43,727	110,983	4,973
	Итого за день:	1 828	80,659	87,835	295,268	2 268,493	0,944	1,843	143,46	794,333	15,553
	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 233,79 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 243,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.