

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 25 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 26 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	Са	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	4,998/4 9,834	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	455	10,75	14,35	43,86	395,6	0,21	0,26	1,06	221,44	2,66
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	101	0,909	0,202	8,181	36,542	0,04	0,03	60,6	34,34	0,303
	Итого:	101	0,909	0,202	8,181	36,542	0,04	0,03	60,6	34,34	0,303
	Обед										
314,1	Соус томатный+	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
239,1	Мясо для супа (куры)+	28	22,344	21,373	0,261	282,24	0,125		3,164	33,171	1,96
0,04	Сок тыквенный+	197	0,985		23,837	94,521	0,02	0,039	2,364	25,61	0,394
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
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	748	58,279	41,105	146,799	1 031,951	0,66	0,352	14,903	199,161	8,891
	Полдник										
0,4	Пряники+	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
281,1	Ряженка*+	179	5,191	4,475	7,518	91,489	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
	Итого:	228	6,837	7,077	23,923	187,225	0,056	0,035	0,537	228,35	0,642
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	136	10,064	4,805	12,603	129,2	0,082	0,326	0,299	194,743	0,952
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
	Итого:	385	15,168	7,526	77,338	424,784	0,114	0,452	0,599	291,213	1,373
	Итого за день:	1 917	91,943	70,261	300,101	2 076,102	1,081	1,129	77,699	974,503	13,869
	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 221,39 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 234,45 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.