

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 26 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 27 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	4,982/4 9,912	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	415	15,14	13,94	73,224	478,414	0,104	21,855	1,872	213,42	3,545
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	101	0,04	0,04	9,898	43,107	0,03	0,02	166,65	16,16	2,222
	Итого:	101	0,04	0,04	9,898	43,107	0,03	0,02	166,65	16,16	2,222
	Обед										
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
486	Салат «Витаминный»	62	0,682	5,218	4,082	66,02	0,024		3,327	12,679	0,371
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	803	34,985	27,571	113,477	809,72	0,692	14,264	170,407	151,279	14,934
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	27	0,518	0,454	12,96	56,246	0,005	0,002		1,62	0,097
	Итого:	227	5,618	5,754	22,36	159,646	0,055	0,162	1,04	222,02	0,197
	Ужин										
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	451	21,166	8,624	49,528	415,531	0,299	0,288	17,315	112,45	3,549
	Итого за день:	1 997	76,95	55,929	268,487	1 906,418	1,18	36,589	357,284	715,329	24,447
	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 254,54 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 235,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.