" УТВЕРЖДАЮ" Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС №21 "Звездочка" Крамчанинова Г. А.

М. П. 27 декабря 2024 г. Подпись _

День: 1 Неделя: 2

Сезон: Осень-зима сад 2024 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 28 декабря 2024 г.

№ рецерт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
уры			белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	5,221/4 8,571	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Суп молочный с		0,2		0,0 :	.0		0,01	Ο, .	., .	0,00
18,1	макаронными	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
10,1	изделиями+ Итого:	454	6,905	11,213	30,494	300,827	0,129	0,249	1,08	209,071	1,789
-	Завтрак 2ой	434	0,903	11,213	30,434	300,021	0,129	0,249	1,00	209,071	1,709
0.33	Киви+	77	0,616	0,308	6,237	36,19	0,015	0,031	138,6	30,8	0,616
0,33	Итого:	77	0,616	0,308	6,237			0,031			
<u> </u>	Обед	11	0,616	0,306	0,237	36,19	0,015	0,031	138,6	30,8	0,616
0,2		2	0.12	0.01	0.500	3	0.001	0.004	0.0	2.6	0.02
	Чеснок+	<u>2</u> 5	0,13	0,01	0,598	1,5	0,001	0,001	0,2 5	3,6	0,03
222	Зелень в суп+ Жаркое по-	ე	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	домашнему из	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
201	говядины+ Компот из										
		200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
122.2	замороженных	200	0,7	0,0	34,310	133,90	0,01	0,01	00	0,00	0,95
123,3	плодов (ягод)+ Огурцы										
		E 0	0.200	0.055	0.00	F 0	0.040	0.010	2.05	10.57	0.254
200.4	консервированные	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
309,1		49	2 224	0.500	16.750	06.74	0.000	0.020		17.15	1.011
0,09	Хлеб ржаной+ Щи из свежей	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	•	200	1,6	3,904	F 704	63,104	0.04	0.04	10,024	29,584	0,584
74,1	капусты с	200	1,0	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,564	0,364
74,1	картофелем+ Итого:	745	21,143	14,387	84,066	544,604	0,331	0,342	94,754	118,734	7,129
	лтого. Полдник	743	21,143	14,307	04,000	344,004	0,331	0,342	94,734	110,734	7,129
0,14		25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
0,14	Молоко	25	۷,۱	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		0,15	0,59
27 1		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
37,1	кипячённое+	225	7,2	0.640	30,325	225 542	0,071	0,175	1,04	220 EE	0.60
	Итого: Ужин	223	1,2	8,619	30,323	225,513	0,071	0,175	1,04	228,55	0,69
	Суп картофельный				-						
	с рыбными	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
00.1	•	200	1,9	۷,۷	14	60,0	0,06	0,055	7,413	10,12	0,655
09,1	фрикадельками+ Фрикадельки				-						
	•	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
90.2	рыбные (горбуша)++	20	۱ ۵,⊬	0,00	0,52	22,10	0,02	0,03	0,40	12,01	0,20
	(гороуша)++ Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
0, 1	Компот из	23	۷,۷۵4	0,∠01	13,531	00,304	0,040	0,017		0,07	0,001
275		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	консервированных	200	0,10		30,334	123,07	0,010	0,032	۷,4	0,38	0,439
213	плодов+ Итого:	454	8,774	2,791	58,391	299,004	0,162	0,132	10,273	43,49	2,103
-		1 955	44,639	37,318	209,513	1 406,138	0,162	0,132	245,747	630,645	12,327
	Итого за день: Итого среднее за	1 300	44,039	31,310	203,313	1 400,138	0,709	0,93	245,747	· ·	12,321
	-		75,936	66,779	286,304	2 018,929	1,076	5,161	190,565	892,304	17,812
	10 дней:				<u> </u>	-					

Стоимость рациона 189,08 руб. Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость

237,01 руб. <u>за 10 дней:</u>

> Шеф-повар: _ _/ <u>Бай О. В.</u>

Врач(диетсестра):	
Бухгалтер:	/ <u>Фарукова Р. М.</u>