

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 27 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 28 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										
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
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	454	6,905	11,213	30,494	300,827	0,129	0,249	1,08	209,071	1,789
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	77	0,616	0,308	6,237	36,19	0,015	0,031	138,6	30,8	0,616
	Итого:	77	0,616	0,308	6,237	36,19	0,015	0,031	138,6	30,8	0,616
	Обед										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
	Итого:	745	21,143	14,387	84,066	544,604	0,331	0,342	94,754	118,734	7,129
	Полдник										
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	225	7,2	8,619	30,325	225,513	0,071	0,175	1,04	228,55	0,69
	Ужин										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
90,2	рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	Итого:	454	8,774	2,791	58,391	299,004	0,162	0,132	10,273	43,49	2,103
	Итого за день:	1 955	44,639	37,318	209,513	1 406,138	0,709	0,93	245,747	630,645	12,327
	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 189,08 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 237,01 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.