

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 13 февраля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 14 февраля 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
480	Какао-напиток «Несвик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
268	Бутерброды с маслом+	5,444/5 0,505	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
	Итого:	465	22,185	26,255	37,803	475,202	0,257	0,37	8,531	455,055	3,731
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	111	0,888	0,444	8,991	52,17	0,022	0,044	199,8	44,4	0,888
	Итого:	111	0,888	0,444	8,991	52,17	0,022	0,044	199,8	44,4	0,888
	Обед										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
0,04	Сок тыквенный+	181	0,905		21,901	86,844	0,018	0,036	2,172	23,53	0,362
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
260	Плов из птицы*+	230	22,233	18,619	39,089	412,905	0,066	0,131	1,106	52,024	2,399
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
216,1	Помидоры свежие порциями+	59	0,688	0,098	2,262	12,193	0,039	0,02	14,75	8,26	0,531
	Итого:	726	30,2	21,218	100,645	714,911	0,312	0,304	30,278	137,38	6,239
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
	Ужин										
112,1	Котлеты рыбные+	81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648
212,1	Капуста тушённая+	140	3,845	8,577	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	443	21,3	11,104	72,289	465,436	0,162	0,228	61,775	172,784	3,541
	Итого за день:	1 995	83,945	67,991	266,277	2 010,78	0,899	1,09	301,356	1 029,089	15,249
	Итого среднее за 10 дней:		78,418	65,458	291,284	2 046,779	1,025	3,922	201,239	890,361	17,714

Стоимость рациона 268,74 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 204,54 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.