

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети - сад

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

Ежедневное меню
на 26 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		В1	В2	С	Ca	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
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	4,988/4 8,913	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
	Итого:	454	12,405	16,113	58,354	428,027	0,229	0,329	1,44	291,871	2,979
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	201	15,949	6,241	10,764	163,011	0,151	1,608	69,003	78,028	2,603
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	661	25,019	12,061	92,616	572,167	0,367	1,761	83,777	197,031	7,002
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	69	5,106	2,188	48,803	214,353	0,092	0,057	0,069	18,305	1,35
37,1	Молоко кипячѐнное+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	249	9,696	6,958	57,263	307,413	0,137	0,201	1,005	216,665	1,44
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
486	Салат «Витаминный»	50	0,55	4,208	3,292	53,242	0,019		2,683	10,225	0,299
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,672	0,198	10,27	50,512	0,035	0,013		5,06	0,418
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:	472	25,092	21,496	55,931	523,874	0,354	0,013	17,463	78,165	4,467
	Итого за день:	1 936	72,253	56,668	273,964	1 874,161	1,117	2,325	268,686	799,732	18,088
	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 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 206,47 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.