

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 1 июля 2024 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: лето осень сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 2 июля 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	Са	Fe
	Завтрак										
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
144,2	Запеканка из творога+	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
268	Бутерброды с маслом+	4,872/5 0,417	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	405	26,22	31,61	55,306	602,15	0,172	0,714	1,73	320,46	2,07
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	103	1,133	0,412	10,918	49,728	0,01	0,01	15,45	33,99	1,854
	Итого:	103	1,133	0,412	10,918	49,728	0,01	0,01	15,45	33,99	1,854
	Обед										
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,44	Сок фруктовый+	194	0,97	0,194	26,772	104,062	0,039	0,019	3,88	38,8	0,776
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
	Итого:	744	40,414	17,41	139,216	699,253	0,527	0,391	26,42	170,58	7,941
	Полдник										
281	Кефир*+	191	5,539	4,775	7,64	95,5	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
0,14	Печенье+	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	216	7,639	8,094	28,565	217,612	0,096	0,344	1,337	237,35	0,781
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,3	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,784	104,8	0,096	0,08	8,64	29,632	0,88
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	Итого:	490	18,284	7,334	69,022	414,85	0,27	0,25	26,65	102,572	3,229
	Итого за день:	1 958	93,69	64,86	303,027	1 983,594	1,075	1,709	71,587	864,952	15,875
	Итого среднее за 10 дней:		75,249	66,186	284,131	2 004,147	1,089	6,596	164,259	914,107	18,439

Стоимость рациона 259,21 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

203,01 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.