

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 3 июля 2024 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: лето осень сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 4 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
268	Бутерброды с маслом+	5,387/5 1,266	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
182,3	Соус сладкий+	28	2,016	2,38	15,54	91,84	0,002	0,106	0,28	85,96	0,056
146,1	Пудинг из творога+	128	16,725	17,525	31,189	342,709	0,07	0,284	0,213	155,883	2,784
	Итого:	412	23,736	29,193	75,931	650,282	0,183	0,671	1,643	292,172	4,061
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	116	0,928	0,464	9,396	54,52	0,023	0,046	208,8	46,4	0,928
	Итого:	116	0,928	0,464	9,396	54,52	0,023	0,046	208,8	46,4	0,928
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
112,1	Котлеты рыбные+	79	14,418	2,271	8,098	108,428	0,069	0,099	0,988	47,064	0,632
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
239,1	Мясо для супа (куры)+	33	26,334	25,19	0,308	332,64	0,147		3,729	39,094	2,31
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Итого:	778	52,098	39,61	97,437	942,583	0,587	0,352	38,012	215,138	7,987
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	207	6,003	5,175	8,694	105,8	0,046	0,026	0,621	256,68	0,207
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	257	7,683	7,83	25,434	203,49	0,063	0,038	0,621	263,2	0,679
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
264,1	Печень по-деревенски+	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	459	24,184	23,031	80,103	617,464	0,446	0,137	102,75	156,2	10,751
	Итого за день:	2 022	108,628	100,128	288,301	2 468,339	1,303	1,245	351,826	973,11	24,406
	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 227,31 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 204,44 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.