

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 8 июля 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 9 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
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4,444/50,914	2,559	8,296	0,091	85,292	0,01		0,183	110,352	0,132
	Итого:	466	12,959	15,096	48,807	380,352	0,15	0,46	2,293	349,612	1,152
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	124	1,364	0,496	13,144	59,867	0,012	0,012	18,6	40,92	2,232
	Итого:	124	1,364	0,496	13,144	59,867	0,012	0,012	18,6	40,92	2,232
	Обед										
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
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:	820	26,58	21,447	107,225	728,895	0,402	0,363	106,195	182,35	7,546
	Полдник										
0,18	Вафли+	27	0,518	0,454	12,96	56,246	0,005	0,002		1,62	0,097
281	Кефир*+	196	5,684	4,9	7,84	98	0,076	0,338	1,372	235,2	0,196
	Итого:	223	6,202	5,354	20,8	154,246	0,082	0,34	1,372	236,82	0,293
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
265,2	Плов с изюмом+	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
	Итого:	430	5,06	1,9	54,202	261,6	0,108	0,108	3,79	87,84	1,66
	Итого за день:	2 063	52,165	44,292	244,178	1 584,961	0,754	1,283	132,25	897,542	12,883
	Итого среднее за 10 дней:		75,449	67,006	284,891	2 015,347	1,091	6,6	164,259	916,907	18,479

Стоимость рациона 233,08 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 212,7 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.