

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 2 июня 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 июня 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										
0,19	Бутерброд с	8,638/5/	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
34	маслом и сыром+	50									
	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
8,1	Каша кукурузная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
	молочная+										
	Итого:	465	16,02	15,57	65,69	471,1	0,14	0,31	1,59	381,11	3
	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										
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Итого:	633	25,378	12,748	77,314	522,354	0,382	1,721	136,043	152,352	7,159
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	250	11,6	12,38	48,79	350,91	0,131	0,23	5,671	337,373	0,949
	Ужин										
264,1	Печень по- деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
487	Салат «Степной»	61	0,702	5,144	4,321	66,419	0,042		6,354	10,838	0,421
	Итого:	452	36,938	32,583	72,566	734,665	0,787	0,051	84,054	72,938	16,629
	Итого за день:	1 900	89,976	73,321	274,16	2 121,709	1,47	2,332	392,358	959,773	29,937
	Итого среднее за 10 дней:		74,076	66,014	288,063	2 024,292	1,093	5,122	182,255	912,64	18,457

Стоимость рациона 206,46 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 213,87 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.