

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

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

Ежедневное меню
на 4 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
144,2	Запеканка из творога+	110	17,518	18,251	8,91	266,283	0,055	0,293	0,257	163,35	0,733
268	Бутерброды с маслом+	5/48,98	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
	Итого:	393	26,831	32,429	51,939	603,19	0,246	0,433	5,987	501,511	2,45
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
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
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
	Итого:	753	20,532	15,542	77,61	516,492	0,343	0,354	23,903	106,06	6,352
	Полдник										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	173	5,017	4,325	6,92	86,5	0,067	0,298	1,211	207,6	0,173
	Итого:	223	6,697	6,98	23,66	184,19	0,084	0,31	1,211	214,12	0,645
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
486	Салат «Витаминный»	61	0,671	5,134	4,016	64,955	0,023		3,274	12,475	0,365
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
	Итого:	360	16,215	9,005	57,701	367,839	0,124	0,111	3,884	66,095	1,526
	Итого за день:	1 819	71,625	64,046	229,81	1 750,281	0,833	1,253	43,984	894,985	11,513
	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 243,3 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 216,39 руб.

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