

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 13 июня 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 14 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										
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5,128/5 1,095	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	436	6,175	11,387	29,522	290,073	0,111	0,27	1,2	233,249	1,625
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	93	0,372	0,028	8,835	37,712	0,019	0,028	4,65	17,67	2,139
	Итого:	93	0,372	0,028	8,835	37,712	0,019	0,028	4,65	17,67	2,139
	Обед										
478	Оладьи из печени (запеченные)	81	12,525	8,93	8,232	163,013	0,253	13,375	25,626	12,504	5,893
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,44	Сок фруктовый+	181	0,905	0,181	24,978	97,088	0,036	0,018	3,62	36,2	0,724
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
215,1	Огурцы свежие порциями+	53	0,353	0,053	0,972	5,83	0,018	0,009	3,71	9,01	0,265
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
104,2	Картофельное пюре+	130	4,134	5,317	27,287	180,713	0,169	0,143	14,053	48,152	1,43
	Итого:	751	30,843	22,385	99,024	724,813	0,678	13,701	56,959	161,272	11,642
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка+	66	8,105	24,169	32,881	381,744	0,091	0,091	0,145	128,33	0,777
	Итого:	246	12,695	28,939	41,341	474,804	0,136	0,235	1,081	326,69	0,867
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
255,2	Голубцы ленивые +	182	11,648	14,551	13,841	232,66	0,091		43,125	60,642	2,53
216,1	Помидоры свежие порциями+	45	0,525	0,075	1,725	9,3	0,03	0,015	11,25	6,3	0,405
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	457	15,453	14,896	67,476	472,8	0,169	0,063	54,415	98,502	4,095
	Итого за день:	1 983	65,537	77,636	246,198	2 000,201	1,112	14,296	118,305	837,384	20,368
	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 194,8 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 208,51 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.