

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 18 июня 2024 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 19 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
24,1	Омлет с сыром+	143	13,13	13,39	1,95	180,31	0,052	0,312	0,247	193,18	1,729
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	459	19,281	19,217	52,759	456,406	0,175	0,605	4,379	248,138	3,445
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
	Итого:	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
	Обед										
300,2	Клёцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
260	Плов из птицы*+	215	20,783	17,405	36,54	385,976	0,061	0,123	1,034	48,631	2,242
0,06	Сок яблочный+	196	0,98	0,196	27,048	105,134	0,039	0,02	3,92	39,2	0,784
	Итого:	748	29,988	23,506	107,058	752,052	0,337	0,242	32,178	157,724	6,516
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
	Итого:	503	9,313	3,332	56,402	302,708	0,165	0,153	44,926	47,65	3,718
	Итого за день:	2 085	69,703	53,785	283,004	1 871,927	0,883	1,249	122,493	729,232	15,254
	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 228,41 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 204,62 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.