

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 27 июня 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 28 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+	5,174/4 8	2,361	7,275	14,088	131,055	0,048	0,029		8,962	0,597
	Итого:	433	6,041	10,975	28,724	282,655	0,108	0,268	1,2	232,742	1,591
	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										
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
478	Оладьи из печени (запеченные)	81	12,525	8,93	8,232	163,013	0,253	13,375	25,626	12,504	5,893
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,44	Сок фруктовый+	186	0,93	0,186	25,668	99,77	0,037	0,019	3,72	37,2	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
216,1	Помидоры свежие порциями+	67	0,782	0,112	2,568	13,847	0,045	0,022	16,75	9,38	0,603
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:	769	31,23	22,437	100,969	733,742	0,705	13,715	70,099	162,292	11,961
	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+	64	7,859	23,437	31,885	370,176	0,088	0,088	0,141	124,442	0,753
	Итого:	244	12,449	28,207	40,345	463,236	0,133	0,232	1,077	322,802	0,843
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
255,2	Голубцы ленивые +	183	11,712	14,631	13,917	233,938	0,092		43,362	60,976	2,544
215,1	Огурцы свежие порциями+	49	0,327	0,049	0,898	5,39	0,016	0,008	3,43	8,33	0,245
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	461	15,243	14,941	66,259	467,872	0,154	0,056	46,832	100,636	3,93
	Итого за день:	2 007	65,003	76,6	246,097	1 990,185	1,13	14,29	284,208	834,471	20,525
	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 186,49 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 207,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.