

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

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 14 марта 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266	Бутерброды с джемом+	52,142/ 10,676	2,047	3,204	23,548	131,277	0,041	0,024	0,391	8,562	0,563
	Итого:	433	14,387	10,054	84,068	488,057	0,061	21,704	1,708	250,908	4,147
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
239,1	Мясо для супа (куры)+	33	26,334	25,19	0,308	332,64	0,147		3,729	39,094	2,31
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	204	2,02	5,029	12,985	104,887	0,051	0,051	8,803	38,332	1,173
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
216,1	Помидоры свежие порциями+	54	0,63	0,09	2,07	11,16	0,036	0,018	13,5	7,56	0,486
	Итого:	827	47,551	41,809	113,907	1 022,004	0,561	0,402	58,187	270,796	10,27
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	176	5,104	4,4	7,392	89,956	0,039	0,022	0,528	218,24	0,176
0,18	Вафли+	24	0,461	0,403	11,52	49,997	0,005	0,002		1,44	0,086
	Итого:	200	5,565	4,803	18,912	139,952	0,044	0,024	0,528	219,68	0,262
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,12	Сок персиковый+	201	0,603		34,17	132,258	0,04	0,08	12,06	10,05	1,809
180,1	Вареники ленивые+	153	18,87	18,187	26,724	346,928	0,077	0,306	0,255	166,872	0,995
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	410	23,275	24,652	87,485	659,815	0,151	0,521	12,625	277,892	3,255
	Итого за день:	1 970	91,577	81,518	311,872	2 347,828	0,877	22,682	111,048	1 054,275	18,035
	Итого среднее за 10 дней:		78,418	65,458	291,284	2 046,779	1,025	3,922	201,239	890,361	17,714

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 214,07 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.