

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 14 марта 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 15 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,445	3,859	27,059	153,164	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	434	11,595	10,499	75,443	441,098	0,173	0,464	2,093	242,376	1,815
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	91	0,036	0,036	8,918	38,839	0,027	0,018	150,15	14,56	2,002
	Итого:	91	0,036	0,036	8,918	38,839	0,027	0,018	150,15	14,56	2,002
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	7	0,168	0,56	0,154	6,328		0,014	0,035	5,04	0,014
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	77	19,548	2,041	0,375	97,53	0,077	0,125	0,164	9,625	1,617
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
312,2	Икра кабачковая порционная+	47	0,799	6,251	2,397	69,56	0,014	0,028	3,29	20,21	0,329
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	699	36,987	17,684	122,599	652,175	0,431	0,346	78,213	129,063	6,887
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Блины+	59	3,995	2,427	24,982	123,967	0,081	0,03		10,789	0,782
	Итого:	239	8,585	7,197	33,442	217,027	0,126	0,174	0,936	209,149	0,872
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом+	67	9,168	7,526	0,045	103,604				51,724	0,011
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
164,1	Картофель отварной+	100	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	396	14,572	11,407	51,172	372,728	0,189	0,12	15,27	81,614	2,729
	Итого за день:	1 859	71,775	46,823	291,575	1 721,867	0,947	1,123	246,662	676,761	14,305
	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: 215,65 руб.

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