

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 6 марта 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 7 марта 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
24,1	Омлет с сыром+	130	11,936	12,173	1,773	163,918	0,047	0,284	0,225	175,618	1,572
312,2	Икра кабачковая порционная+	57	0,969	7,581	2,907	84,36	0,017	0,034	3,99	24,51	0,399
268	Бутерброды с маслом+	4,91/49,606	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	Итого:	442	20,175	31,604	31,88	492,538	0,254	0,348	9,655	449,428	3,641
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
495	Суп из св/мороженых овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
0,13	Сметана в суп+	11	0,264	0,88	0,242	9,944		0,022	0,055	7,92	0,022
216,1	Помидоры свежие порциями+	59	0,688	0,098	2,262	12,193	0,039	0,02	14,75	8,26	0,531
239,1	Мясо для супа (куры)+	28	22,344	21,373	0,261	282,24	0,125		3,164	33,171	1,96
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
	Итого:	783	52,943	39,878	92,975	924,092	0,59	1,234	58,824	205,301	8,927
Полдник											
0,18	Вафли+	22	0,422	0,37	10,56	45,83	0,004	0,002		1,32	0,079
	Итого:	22	0,422	0,37	10,56	45,83	0,004	0,002		1,32	0,079
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
	Итого:	455	8,89	2,8	28,564	227,23	0,148	0,111	7,973	39,73	2,543
	Итого за день:	1 802	83,331	74,851	172,079	1 725,871	1,036	1,724	136,451	729,779	15,49
	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: 211,51 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.