" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 17 ноября 2024 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 18 ноября 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										
268	Бутерброды с маслом+	4,943/5 1,37	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	456	6,995	11,487	31,026	305,773	0,131	0,251	1,08	209,409	1,811
	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										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
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
	Итого:	760	19,536	22,736	78,374	642,477	0,37	0,139	126,119	127,254	7,774
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
105	Рис отварной+	120	2,912	3,344	28,136	168,36	0,024	0,016		4,208	0,4
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,06	Сок яблочный+	203	1,015	0,203	28,014	108,889	0,041	0,02	4,06	40,6	0,812
	Итого:	463	20,482	6,866	76,084	452,113	0,177	0,156	6,94	98,476	2,354
	Итого за день:	2 049	57,113	49,809	250,414	1 779,543	0,837	0,806	300,229	691,189	14,926
	Итого среднее за 10 дней:		75,936	66,779	285,784	2 016,944	1,075	5,16	190,471	892,204	17,807

Стоимость рациона 207,53 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: 229,04 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.