

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 20 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 21 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	4,979/5 0,159	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	455	15,95	14,95	80,22	523,1	0,18	0,34	1,41	281,73	3,49
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	92	0,828	0,184	7,452	33,286	0,037	0,028	55,2	31,28	0,276
	Итого:	92	0,828	0,184	7,452	33,286	0,037	0,028	55,2	31,28	0,276
	Обед										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	230	10,777	6,966	27,381	215,324	0,23	0,876	37,118	28,104	4,764
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	812	29,526	26,355	91,612	713,208	0,471	1,028	119,576	127,912	9,915
	Полдник										
0,14	Печенье+	22	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
281,1	Ряженка*+	171	4,959	4,275	7,182	87,4	0,038	0,022	0,513	212,04	0,171
	Итого:	193	6,807	7,196	25,596	194,859	0,057	0,035	0,513	219,212	0,69
	Ужин										
0,15	Мармелад+	19	0,019		15,086	60,99				0,76	0,076
150,1	Суфле творожное+	116	20,735	11,02	21,605	264,48	0,058	0,261	0,319	150,322	0,638
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	23	1,748	0,207	10,736	52,808	0,037	0,014		5,29	0,437
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	388	23,502	11,827	49,127	393,878	0,095	0,325	0,749	180,142	4,451
	Итого за день:	1 940	76,613	60,511	254,007	1 858,33	0,839	1,755	177,448	840,275	18,822
	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 218,48 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 241,89 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.