

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 26 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 27 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	Ca	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+	61	1,037	8,113	3,111	90,28	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
480	Какао-напиток «Несвик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
266	Бутерброды с джемом+	50,336/ 19,417	2,703	4,232	31,102	173,385	0,054	0,032	0,517	11,308	0,743
	Итого:	461	20,496	28,818	48,565	535,843	0,259	0,353	10,451	453,156	3,792
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	101	0,404	0,03	9,595	40,956	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
	Итого:	101	0,404	0,03	9,595	40,956	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
	Обед										
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	698	22,936	13,916	101,78	549,446	0,675	0,202	50,15	122,49	7,533
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
147,1	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	310	12,68	11,14	59,92	369,89	0,162	0,314	1,34	327,13	1,22
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
	Итого:	489	15,889	9,903	49,967	373,908	0,067	0,165	254,895	84,07	7,464
	Итого за день:	2 059	72,405	63,807	269,828	1 870,043	1,184	1,064	321,886	1 006,036	22,332
	Итого среднее за 10 дней:		75,936	66,779	286,304	2 018,929	1,076	5,161	190,565	892,304	17,812

Стоимость рациона 250,22 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 239,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.