

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 27 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 28 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	4,783/5 0,761	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	456	10,795	14,487	44,126	398,073	0,211	0,261	1,06	221,609	2,671
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
	Итого:	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный+	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245
0,04	Сок тыквенный+	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
309,1	Огурцы консервированные порциями+	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
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+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	803	42,585	23,939	146,493	813,47	0,553	0,401	14,725	186,05	7,535
	Полдник										
0,4	Пряники+	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
281,1	Ряженка*+	188	5,452	4,7	7,896	96,089	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
	Итого:	237	7,098	7,302	24,301	191,825	0,058	0,036	0,564	239,51	0,651
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	145	10,73	5,123	13,437	137,75	0,087	0,348	0,319	207,63	1,015
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
182,3	Соус сладкий+	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	406	16,742	8,028	83,862	461,87	0,137	0,484	0,629	309,7	1,647
	Итого за день:	1 995	78,057	53,943	306,314	1 898,885	0,997	1,209	72,778	988,489	12,783
	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 234,13 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 240,02 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.