

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 1 октября 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 2 октября 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	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное+	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	49,826/5,076/8.	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	495	9,976	15,272	14,937	286,97	0,072	0,25	1,39	332,9	1,21
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	81	0,032	0,032	7,938	34,571	0,024	0,016	133,65	12,96	1,782
	Итого:	81	0,032	0,032	7,938	34,571	0,024	0,016	133,65	12,96	1,782
	Обед										
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	662	21,666	11,9	89,098	491,6	0,305	1,718	78,63	134,12	7,393
	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 кипяченое+	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+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
236	Печень по – строгановски+	61	7,236	6,42	4,392	104,31	0,145		15,532	20,145	3,264
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
	Итого:	501	14,116	10,15	72,008	448,91	0,253	0,178	239,732	54,495	9,674
	Итого за день:	2 049	58,471	48,495	243,901	1 631,941	0,816	2,476	454,742	861,605	21,279
	Итого среднее за 10 дней:		75,032	65,822	285,219	2 006,128	1,06	5,139	199,035	878,651	17,853

Стоимость рациона 169,92 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 184,01 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.