

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. 2 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 октября 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	молочная+										
	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,19	Бутерброд с	49,606/	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	маслом +	5,161/8,									
	Итого:	465	10,82	14,97	29,33	343,6	0,17	0,23	1,24	320,82	2,17
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,024	30,02	27,65	0,079
	Итого:	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,024	30,02	27,65	0,079
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
	колбаска										
	витаминная из	80									
	юры+										
314,1	Соус томатный+	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
216,1	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	порциями+										
103,1	макаронные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
	изделия										
222	отваривать+										
	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
86,1	Суп картофельный	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
0,09	с бобовыми+										
	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	788	26,023	13,873	143,22	640,23	0,545	0,265	27,963	155,03	7,089
	Полдник										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка*+	163	4,727	4,075	6,846	83,311	0,036	0,021	0,489	202,12	0,163
	Итого:	213	6,407	6,73	23,586	181,001	0,053	0,033	0,489	208,64	0,635
	Ужин										
16,1	Сырники из	131	9,694	4,629	12,139	124,45	0,079	0,314	0,288	187,583	0,917
	творога+										
128	Компот из смеси	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	сухофруктов+										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
	Итого:	380	14,798	7,35	81,865	439,934	0,131	0,52	3,088	341,953	2,898
	Итого за день:	1 925	58,68	43,081	283,926	1 634,785	0,947	1,071	62,8	1 054,093	12,871
	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 196,6 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 185,43 руб.
Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.