

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 7 октября 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 8 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,19	Бутерброд с маслом +	50,497/4,706/8,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	465	16,62	15,27	65,206	464,46	0,07	24,25	2,26	335,48	3,38
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
	Итого:	104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
	Обед										
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
220,1	Мясо для супа+	13	3,38	2,184		33,02	0,007	0,021		3,9	0,208
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
163,1	Капуста тушённая+	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
	Итого:	702	32,821	21,141	88,829	670,72	0,671	0,209	50,45	127,911	7,829
	Полдник										
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	185	5,365	4,625	7,4	92,5	0,072	0,319	1,295	222	0,185
	Итого:	205	7,045	7,28	24,14	190,19	0,089	0,331	1,295	228,52	0,657
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
	Итого:	499	16,202	14,773	77,262	517,009	0,441	0,218	41,485	106,24	7,03
	Итого за день:	1 975	74,248	58,568	277,277	1 933,171	1,313	25,06	105,89	806,471	19,52
	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 285,76 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 193,19 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

