

День: 1
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 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 28 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/5, 126/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	465	6,22	11,87	14,73	240,5	0,07	0,24	1,39	332,9	1,21
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	59	0,649	0,059	2,065	11,8	0,006	0,012	8,85	5,9	0,472
330,1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	743	39,804	12,362	90,88	633,57	0,861	0,991	240,47	175,671	15,062
	Полдник										
0,14	Печенье+	19	1,596	2,522	15,903	92,806	0,016	0,011		6,194	0,448
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	219	6,696	7,822	25,303	196,206	0,066	0,171	1,04	226,594	0,548
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	122	1,708	9,288	8,89	126,904	0,041	0,041	11,427	34,526	0,919
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	422	16,528	13,568	45,826	364,104	0,233	0,169	15,481	91,126	2,135
	Итого за день:	1 949	69,288	45,663	186,539	1 477,059	1,26	1,591	423,381	842,291	21,155
	Итого среднее за 10 дней:		76,039	66,517	285,501	2 013,794	1,068	5,133	190,42	886,104	17,801

Стоимость рациона 207,83 руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 211,15 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.