

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 8 января 2025 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 9 января 2025 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										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом+	5,015/50,59	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	456	10,595	12,887	49,326	405,273	0,131	0,251	1,06	212,269	1,921
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	154	0,77	0,154	21,252	82,606	0,031	0,015	3,08	30,8	0,616
	Итого:	154	0,77	0,154	21,252	82,606	0,031	0,015	3,08	30,8	0,616
	Обед										
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
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
	Итого:	713	30,255	16,772	95,066	644,645	0,524	0,417	28,019	135,046	5,317
	Полдник										
0,18	Вафли+	27	0,518	0,454	12,96	56,246	0,005	0,002		1,62	0,097
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	227	0,718	0,454	13	105,246	0,005	0,012	0,1	6,02	0,957
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Итого:	429	6,674	8,431	76,113	398,844	0,206	0,237	40,9	111,31	3,571
	Итого за день:	1 979	49,012	38,698	254,757	1 636,614	0,897	0,932	73,159	495,445	12,382
	Итого среднее за 10 дней:		77,413	65,508	297,743	2 081,664	1	3,816	187,376	862,619	17,708

Стоимость рациона 199,67 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 216,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.