

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 16 сентября 2024 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: лето осень сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 17 сентября 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	молочная+ 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 и сыром+	8,638/5, 267/49,	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	465	12,92	14,97	48,806	379,06	0,15	0,46	2,29	347,94	1,15
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
104,2	Картофельное	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	200	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:	811	27,223	19,708	106,368	708,915	0,42	0,383	104,505	208,19	6,993
	Полдник										
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	205	5,7	4,92	19,2	142,08	0,075	0,312	1,26	217,5	0,27
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
265,2	Плов с изюмом+	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
	Итого:	420	4,3	1,81	49,534	238,64	0,092	0,102	3,79	85,54	1,47
	Итого за день:	2 001	51,203	41,728	232,758	1 512,695	0,771	1,284	117,245	865,17	10,163
	Итого среднее за 10 дней:		75,743	66,732	284,668	2 013,646	1,092	6,658	172,123	912,382	18,772

Стоимость рациона: 186,87 руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 203,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.