

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 22 сентября 2024 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: лето осень сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 23 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	198	4,257	3,762	15,939	117,117	0,079	0,208	0,97	193,585	0,317
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	49,632/ 5,255	2,227	6,864	13,291	123,636	0,045	0,027		8,455	0,564
	Итого:	448	6,684	10,626	29,27	289,753	0,125	0,245	1,07	206,439	1,74
	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										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
204,1	Гречка	145	8,719	2,262	44,07	208,906	0,232	0,126		18,898	4,437
325	Соус белый основной+	24	0,24	0,984	0,912	13,44	0,002	0,005		3,36	0,048
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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
478	Оладьи из печени (запеченные)	73	11,288	8,048	7,419	146,913	0,228	12,054	23,095	11,269	5,311
	Итого:	793	33,864	21,131	121,35	718,729	0,684	12,495	267,085	115,418	18,603
	Полдник										
37,1	Молоко квашенное+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	225	5,58	5,72	21,4	155,48	0,055	0,162	1,04	221,9	0,19
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	190	2,822	7,762	17,452	150,86	0,133	0,133	36,48	44,403	1,387
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	470	5,742	8,202	55,488	310,66	0,225	0,175	44,68	99,203	2,867
	Итого за день:	2 036	51,91	45,718	237,307	1 517,302	1,119	13,098	478,876	658,96	25,6
	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: 143,51 руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 199,3 руб.
Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.