

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2024 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: лето осень сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню
на 30 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										
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
268	Бутерброды с маслом+	4,658/5 2,314	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643
	Итого:	457	6,239	11,525	29,792	297,445	0,112	0,271	1,21	233,858	1,723
	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										
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
	Итого:	753	21,408	15,648	88,334	585,15	0,375	0,398	39,66	122,56	7,367
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,444	0,171	8,869	43,624	0,03	0,011		4,37	0,361
180,1	Вареники пенивые+	146	18,007	17,355	25,501	331,055	0,073	0,292	0,243	159,237	0,949
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	395	20,651	18,126	63,471	491,959	0,143	0,333	4,273	209,777	2,13
	Итого за день:	1 925	55,118	53,293	217,536	1 618,324	0,727	1,194	211,183	809,116	13,992
	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 181,37 руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 189,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.