

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города

Нижневартовска ДС №21

"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П.

30 ноября 2023 г.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 1 декабря 2023 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
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная+	220	12,76	6,05	55,88	333,52		26,4	1,023	204,534	2,926
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	5,222/5 1,63	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643
	<b>Итого:</b>	<b>477</b>	<b>17,799</b>	<b>15,475</b>	<b>85,348</b>	<b>551,725</b>	<b>0,112</b>	<b>26,681</b>	<b>2,173</b>	<b>255,032</b>	<b>4,159</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	12	0,288	0,96	0,264	10,848		0,024	0,06	8,64	0,024
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)+	30	23,94	22,9	0,28	302,4	0,134		3,39	35,54	2,1
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
486	Салат «Витаминный»	62	0,682	5,218	4,082	66,02	0,024		3,327	12,679	0,371
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
478	Оладьи из печени (запеченные)	84	12,989	9,261	8,537	169,05	0,263	13,871	26,576	12,968	6,111
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>827</b>	<b>53,449</b>	<b>47,696</b>	<b>114,849</b>	<b>1 069,888</b>	<b>0,827</b>	<b>14,913</b>	<b>177,123</b>	<b>193,386</b>	<b>17,02</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка+	73	8,964	26,733	36,369	422,232	0,1	0,1	0,161	141,941	0,859
	<b>Итого:</b>	<b>273</b>	<b>14,064</b>	<b>32,033</b>	<b>45,769</b>	<b>525,632</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>1,201</b>	<b>362,341</b>	<b>0,959</b>
<b>Ужин</b>											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
164,1	Картофель отварной+	120	3,576	4,224	27,612	172,248	0,168	0,12	14,844	18,024	1,512
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	37	2,812	0,333	17,272	84,952	0,059	0,022		8,51	0,703
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>14,868</b>	<b>15,047</b>	<b>59,554</b>	<b>442,01</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>17,744</b>	<b>82,254</b>	<b>3,142</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 099</b>	<b>100,981</b>	<b>110,65</b>	<b>313,619</b>	<b>2 636,255</b>	<b>1,339</b>	<b>42,045</b>	<b>378,24</b>	<b>933,014</b>	<b>26,08</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,458</b>	<b>65,851</b>	<b>284,286</b>	<b>2 010,961</b>	<b>1,012</b>	<b>5,121</b>	<b>199,794</b>	<b>895,563</b>	<b>17,339</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя  
стоимость за 10 188,6 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.