

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 3 декабря 2023 г.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети - сад**Ежедневное меню
на 4 декабря 2023 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	Са	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	4,933/4 8,474	2,361	7,275	14,088	131,055	0,048	0,029		8,962	0,597
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	453	6,861	11,075	30,228	298,355	0,128	0,249	1,08	208,902	1,777
	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										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,06	Сок яблочный+	204	1,02	0,204	28,152	109,426	0,041	0,02	4,08	40,8	0,816
251,1	Азу с говядиной+	231	12,605	16,923	16,893	301,063	0,211		31,165	40,957	3,314
311,1	Томаты консервированные порциями+	58	0,638	0,058	2,03	34,8	0,012	0,017	13,05	8,7	0,696
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
	Итого:	760	19,746	22,386	71,494	611,905	0,397	0,147	63,659	160,201	7,54
	Полдник										
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
105	Рис отварной+	120	2,912	3,344	28,136	168,36	0,024	0,016		4,208	0,4
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
	Итого:	471	10,493	13,612	78,367	477,57	0,134	0,163	45,61	172,516	3,791
	Итого за день:	2 054	47,199	55,794	245,019	1 767,01	0,819	0,818	276,439	797,669	16,096
	Итого среднее за 10 дней:		73,458	65,851	284,286	2 010,961	1,012	5,121	199,794	895,563	17,339

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10 193,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.