

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 4 декабря 2023 г.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети - сад**Ежедневное меню
на 5 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	Ca	Fe
	Завтрак										
146,1	Пудинг из творога+	144	18,816	19,716	35,088	385,548	0,079	0,319	0,24	175,368	3,132
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+	4,886/4 9,08	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	428	25,881	31,279	80,408	694,735	0,19	0,713	1,69	317,459	4,391
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Обед										
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
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
273	Напиток	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	232	18,409	7,204	12,424	188,152	0,174	1,856	79,646	90,062	3,004
85,1	Суп картофельный с крупой+	201	2,714	2,814	19,698	119,997	0,05	0,04	4,171	12,542	0,583
	Итого:	692	25,154	10,855	81,951	537,549	0,318	1,949	90,396	145,645	7,781
	Полдник										
0,18	Вафли+	30	0,576	0,504	14,4	62,496	0,006	0,002		1,8	0,108
281	Кефир*+	218	6,322	5,45	8,72	109	0,085	0,375	1,526	261,6	0,218
	Итого:	248	6,898	5,954	23,12	171,496	0,091	0,378	1,526	263,4	0,326
	Ужин										
487	Салат «Степной»	64	0,736	5,397	4,533	69,685	0,044		6,667	11,371	0,442
275	Компот из консервированных плодов+	201	0,161		30,486	123,685	0,016	0,032	2,412	8,432	0,441
264,1	Печень по- деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	456	36,973	32,836	72,93	738,547	0,789	0,051	84,379	73,513	16,652
	Итого за день:	1 929	96,481	81,029	280,459	2 233,992	1,431	3,143	188,491	808,416	29,78
	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 225,69 руб.Стоимость по плану 215 руб.Средняястоимость за 10 188,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.