

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 5 декабря 2023 г.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 6 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
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	57	1,06	0,215	8,01	38	0,011	0,011	2,736	2,85	0,228
24,1	Омлет с сыром+	130	11,936	12,173	1,773	163,918	0,047	0,284	0,225	175,618	1,572
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	4,851/50,197	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	442	17,347	21,837	39,203	421,818	0,129	0,405	3,441	262,768	3,61
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	146								6,57	0,001
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	246	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	40,57	0,301
Обед											
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
245	Суп - лапша домашняя+	201	2,316	1,455	15,943	90	0,08	0,048	5,596	16,265	0,764
0,44	Сок фруктовый+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
260	Плов из птицы*+	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
	Итого:	751	30,472	20,143	113,043	776,171	0,32	0,287	29,446	155,171	6,921
Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
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	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
Ужин											
126,1	Компот из смородины черной+	179	0,537	0,09	21,756	85,365	0,018	0,018	107,4	19,762	0,761
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	201	1,91	2,211	14,07	87,033	0,08	0,053	7,45	16,201	0,857
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
	Итого:	438	9,465	2,928	51,75	270,916	0,171	0,121	115,31	55,862	2,505
	Итого за день:	2 147	68,463	52,628	271,007	1 825,945	0,803	1,061	209,306	753,341	14,807
	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 10 186,5 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.