

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города

Нижневартовска ДС №21

"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П.

5 декабря 2023 г.

День: 4  
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
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	5,393/50,725	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>18,915</b>	<b>17,487</b>	<b>78,266</b>	<b>549,933</b>	<b>0,301</b>	<b>0,261</b>	<b>6,37</b>	<b>446,899</b>	<b>3,361</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
528	Соус красный основной+	39	0,424	0,818	2,338	18,665	0,01	0,008	1,833	1,373	0,119
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
262	Фрикадельки из птицы*+	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
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
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	<b>Итого:</b>	<b>824</b>	<b>28,229</b>	<b>24,99</b>	<b>94,092</b>	<b>735,768</b>	<b>0,377</b>	<b>0,394</b>	<b>102,471</b>	<b>152,132</b>	<b>6,851</b>
<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+	29	2,436	3,85	24,273	141,651	0,025	0,017		9,454	0,684
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>8,236</b>	<b>8,85</b>	<b>32,673</b>	<b>243,873</b>	<b>0,069</b>	<b>0,043</b>	<b>0,6</b>	<b>257,454</b>	<b>0,884</b>
<b>Ужин</b>											
150,1	Суфле	157	28,064	14,915	29,241	357,96	0,079	0,353	0,432	203,452	0,864
182,3	Соус сладкий+	32	2,304	2,72	17,76	104,96	0,002	0,122	0,32	98,24	0,064
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>32,164</b>	<b>17,824</b>	<b>56,844</b>	<b>560,136</b>	<b>0,114</b>	<b>0,497</b>	<b>0,852</b>	<b>310,922</b>	<b>2,187</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 019</b>	<b>88,344</b>	<b>69,351</b>	<b>269,375</b>	<b>2 127,709</b>	<b>0,921</b>	<b>1,225</b>	<b>148,293</b>	<b>1 202,407</b>	<b>13,384</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 209,57 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя

стоимость за 10 188,62 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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