

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города

Нижневартовска ДС №21

"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П.

12 декабря 2023 г.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 13 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											
24,1	Омлет с сыром+	148	13,589	13,858	2,018	186,615	0,054	0,323	0,256	199,935	1,789
312,2	Икра кабачковая порционная+	54	0,918	7,182	2,754	79,92	0,016	0,032	3,78	23,22	0,378
480	Какао-напиток «Несвик»	199	4,796	4,279	12,517	107,719	0,139		5,413	238,8	1,045
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,535	4,001	28,061	158,836	0,051	0,031	0,102	11,098	0,886
	Итого:	457	21,838	29,32	45,35	533,09	0,26	0,386	9,55	473,053	4,098
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
259,3	Рагу домашнему с птицей+	231	18,747	23,529	19,404	364,293	0,186	0,214	21,974	38,523	2,507
311,1	Томаты консервированные порциями+	58	0,638	0,058	2,03	34,8	0,012	0,017	13,05	8,7	0,696
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
275	Компот из консервированных плодов+	201	0,161		30,486	123,685	0,016	0,032	2,412	8,432	0,441
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	759	25,381	29,148	100,679	727,699	0,374	0,389	48,426	114,055	6,522
Полдник											
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
147,1	Блины+	81	5,488	3,331	34,293	170,191	0,111	0,041		14,813	1,073
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	311	12,748	11,181	60,343	371,991	0,163	0,315	1,34	327,313	1,233
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	199	12,328	9,542	16,368	200,99			21,064	55,8	1,134
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
309,1	Огурцы консервированные порциями+	58	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
	Итого:	490	15,929	9,893	51,028	353,578	0,074	0,161	243,964	89,13	7,169
	Итого за день:	2 117	76,695	79,742	264,9	2 024,357	0,932	1,281	341,281	1 038,55	19,123
	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 10 192,83 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.