

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневарттовска ДС №21  
"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 13 декабря 2023 г.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Дети - сад**Ежедневное меню  
на 14 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
	<b>Завтрак</b>										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
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+	5,373/5 1,167	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>12,495</b>	<b>16,387</b>	<b>58,886</b>	<b>432,973</b>	<b>0,231</b>	<b>0,331</b>	<b>1,44</b>	<b>292,209</b>	<b>3,001</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	97	0,776	0,388	7,857	45,59	0,019	0,039	174,6	38,8	0,776
	<b>Итого:</b>	<b>97</b>	<b>0,776</b>	<b>0,388</b>	<b>7,857</b>	<b>45,59</b>	<b>0,019</b>	<b>0,039</b>	<b>174,6</b>	<b>38,8</b>	<b>0,776</b>
	<b>Обед</b>										
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
250,2	Биточки+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
314,1	Соус томатный+	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245
0,04	Сок тыквенный+	197	0,985		23,837	94,521	0,02	0,039	2,364	25,61	0,394
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>34,386</b>	<b>28,888</b>	<b>88,102</b>	<b>734,731</b>	<b>0,375</b>	<b>0,396</b>	<b>78,8</b>	<b>251,103</b>	<b>7,685</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка*+	163	4,727	4,075	6,846	83,311	0,036	0,021	0,489	202,12	0,163
	<b>Итого:</b>	<b>213</b>	<b>6,407</b>	<b>6,73</b>	<b>23,586</b>	<b>181,001</b>	<b>0,053</b>	<b>0,033</b>	<b>0,489</b>	<b>208,64</b>	<b>0,635</b>
	<b>Ужин</b>										
225,1	Запеканка из печени с рисом+	120	50,745	15,12	42	507,255	0,285		30,555	39,63	6,42
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>54,512</b>	<b>15,37</b>	<b>93,154</b>	<b>745,631</b>	<b>0,331</b>	<b>0,031</b>	<b>44,28</b>	<b>53,61</b>	<b>7,551</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 914</b>	<b>108,576</b>	<b>67,763</b>	<b>271,584</b>	<b>2 139,925</b>	<b>1,01</b>	<b>0,829</b>	<b>299,609</b>	<b>844,362</b>	<b>19,649</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 178,78 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя  
стоимость за 10 201,7 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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