

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 17 декабря 2023 г.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети - сад

Ежедневное меню на 18 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											
268	Бутерброды с маслом+	5,087/50,893	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	456	8,695	13,387	45,786	340,673	0,151	0,321	1,46	280,009	2,141
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	102	0,408	0,031	9,69	41,361	0,02	0,031	5,1	19,38	2,346
	Итого:	102	0,408	0,031	9,69	41,361	0,02	0,031	5,1	19,38	2,346
Обед											
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
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
0,06	Сок яблочный+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
	Итого:	756	19,627	22,299	70,597	607,886	0,394	0,146	63,894	159,174	7,495
Полдник											
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
Ужин											
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
105	Рис отварной+	120	2,912	3,344	28,136	168,36	0,024	0,016		4,208	0,4
112,1	Котлеты рыбные+	79	14,418	2,271	8,098	108,428	0,069	0,099	0,988	47,064	0,632
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
	Итого:	467	20,193	6,706	77,014	467,64	0,148	0,18	38,068	67,87	3,546
	Итого за день:	2 051	58,982	51,103	258,217	1 794,059	0,843	0,917	109,612	766,483	16,315
	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 188,68 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 207,2 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.