

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 18 декабря 2023 г.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети - сад**Ежедневное меню
на 19 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	Ca	Fe
	Завтрак										
146,1	Пудинг из творога+	111	14,504	15,198	27,047	297,193	0,061	0,246	0,185	135,18	2,414
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	5,157/5 0,643	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
182,3	Соус сладкий+	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
	Итого:	396	21,587	26,95	72,344	608,046	0,174	0,637	1,625	274,539	3,694
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	203								9,135	0,002
0,02	Бананы+	93	1,395	0,093	19,53	81,189	0,037	0,047	9,3	7,44	0,558
	Итого:	296	1,395	0,093	19,53	81,189	0,037	0,047	9,3	16,575	0,56
	Обед										
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
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
123,1	Компот из свежих плодов (яблук)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
	Итого:	657	22,829	10,243	87,471	530,2	0,3	1,701	144,11	130,7	6,156
	Полдник										
0,18	Вафли+	31	0,595	0,521	14,88	64,579	0,006	0,002		1,86	0,112
281	Кефир*+	162	4,698	4,05	6,48	81	0,063	0,279	1,134	194,4	0,162
	Итого:	193	5,293	4,571	21,36	145,579	0,069	0,281	1,134	196,26	0,274
	Ужин										
487	Салат «Степной»	56	0,644	4,723	3,967	60,975	0,038		5,833	9,949	0,386
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
264,1	Печень по- деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	447	36,88	32,162	72,211	729,221	0,784	0,051	83,533	72,049	16,594
	Итого за день:	1 989	87,984	74,018	272,916	2 094,235	1,364	2,717	239,702	690,123	27,278
	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 209,97 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10 207,23 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.