

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №25
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 14 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 15 мая 2024 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	Са	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
100,2	Бутерброд с сыром	30/10,6 38	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:	440	18,97	13,62	84,77	540,2	0,073	24,093	3,94	354,54	4,487
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед										
0,01	Соль	5								18,4	0,145
86,1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	Мясо для супа (говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	Лавровый лист	2									
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
22,1	Пюре из моркови	130	1,755	1,04	8,06	50,18	0,046	0,059	1,684	48,399	0,605
117,1	Суфле из кур	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	737	28,335	21,514	77,082	622,621	0,333	0,36	14,145	186,198	6,341
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,15	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:	200	4,61	4,77	24,34	157,26	0,045	0,144	0,936	199,16	0,17
	Ужин										
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	150	16,898	12,683	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,253
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
139,1	Напиток клюквенный	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	435	21,188	13,193	51,567	407,939	0,334	0,049	17,7	65,962	2,701
	Итого за день:	2 012	74,103	53,296	265,359	1 835,3	0,825	24,666	40,721	845,86	14,498
	Итого среднее за 10 дней:		77,804	59,984	285,654	1 972,185	1,064	8,417	141,154	894,143	17,219

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____ / Плачинта И. В.