

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №25
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 7 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 8 февраля 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										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	437	13,05	15,95	58,136	423,86	0,27	0,5	2,11	257,9	2,39
	Завтрак 2ой										
197,3	Яблоки печеные с медом	80	0,4	0,36	17,91	77	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
	Итого:	80	0,4	0,36	17,91	77	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
	Обед										
68,1	Борщ с фасолью	150	2,1	3,03	6,88	63,54	0,04	0,03	4,07	26,82	0,87
	Лавровый лист	2									
251,1	Азу с говядиной	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
0,01	Соль	5								18,4	0,145
123,4	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	637	19,45	20,48	80,016	605,37	0,34	0,07	35,1	103,5	6,265
	Полдник										
0,18	Вафли	35	0,56	0,49	14	60,76	0,006	0,002		1,75	0,105
0,24	Йогурт (питьевой)	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	215	6,81	2,365	18,375	119,26	0,006	0,039	0,75	156,75	0,23
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	460	11,98	7,29	42,66	321,68	0,13	0,19	4,53	87,52	2,78
	Итого за день:	1 829	51,69	46,445	217,097	1 547,17	0,766	0,819	46,4	621,07	13,725
	Итого среднее за 10 дней:		71,954	66,591	278,967	1 977,643	1,025	8,804	207,047	982,898	16,852

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 193,55 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.