

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №25
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 12 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 13 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										
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	380	26,05	24,33	54,696	535,04	0,17	0,702	1,73	318,06	2,02
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	Лавровый лист	2									
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
234,4	Рыба семга припущенная	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	631	25,37	15,29	84,8	586,652	0,37	0,798	20,53	137,19	4,564
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	12,38	17,64	49,195	407,28	0,137	0,1	16,95	62,15	2,987
	Итого за день:	1 836	75,36	66,04	264,821	1 952,772	0,847	1,89	50,3	765,45	10,958
	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: 147,94 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.