

" УТВЕРЖДАЮ"

и.о.заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №40 "Золотая
рыбка"

Богданова О.С.

М. П. 3 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО САД 2024г
Возрастная категория: Сад 1 корпус**Ежедневное меню
на 4 апреля 2024 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										
144,2	Запеканка из творога+	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
1,1	Масло+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	405	27,242	27,644	49,761	549,817	0,205	0,642	1,483	252,78	2,437
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
216,1	Томаты свежие порциями+	43	0,502	0,072	1,648	8,887	0,029	0,014	10,75	6,02	0,387
72,1	Борщ украинский+	180	1,8	5,4	11,52	102,096	0,043	0,043	10,728	26,986	0,886
259,3	Рагу по- домашнему с птицей+	211	17,124	21,492	17,724	332,753	0,17	0,195	20,072	35,187	2,29
	Итого:	676	23,062	28,387	65,494	611,947	0,339	0,321	52,4	121,391	5,784
	Полдник										
241	Булочка домашняя	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	Итого:	250	10,845	10,435	47,33	301,93	0,158	0,252	1,118	257,19	1,425
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	48	0,816	6,384	2,448	71,04	0,014	0,029	3,36	20,64	0,336
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	39	2,964	0,351	18,205	89,544	0,062	0,023		8,97	0,741
	Итого:	447	15,372	13,242	97,807	556,17	0,194	0,277	5,817	147,348	3,939
	Итого за день:	1 878	76,561	79,749	270,192	2 062,544	0,925	1,512	225,818	794,709	15,785
	Итого среднее за 10 дней:		75,825	64,757	289,958	2 000,943	1,151	5,299	219,256	913,565	18,558

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 215,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.