

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 24 апреля 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 25 апреля 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											
266,1	Бутерброды с маслом+	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	455	12,49	12,63	71,56	450,5	0,23	0,33	1,54	293,64	3,24
Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	98	0,784	0,392	7,938	46,06	0,02	0,039	176,4	39,2	0,784
	Итого:	98	0,784	0,392	7,938	46,06	0,02	0,039	176,4	39,2	0,784
Обед											
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
104,1	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
215,1	Огурцы свежие порциями+	57	0,38	0,057	1,045	6,27	0,019	0,01	3,99	9,69	0,285
239,1	Мясо для супа (куры)+	5	3,99	3,817	0,047	50,4	0,022		0,565	5,923	0,35
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
	Итого:	744	28,934	16,76	90,16	640,963	0,382	0,327	28,749	191,637	7,866
Полдник											
281,1	Ряженка*+	189	5,481	4,725	7,938	96,6	0,042	0,024	0,567	234,36	0,189
0,14	Печенье+	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
	Итого:	215	7,665	8,177	29,7	223,597	0,064	0,04	0,567	242,836	0,803
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	150	8,535	5,423	31,14	199,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215
0,12	Сок персиковый+	179	0,537		30,43	117,782	0,036	0,072	10,74	8,95	1,611
	Итого:	399	11,442	12,252	73,456	437,262	0,165	0,241	14,412	89,74	3,556
	Итого за день:	1 911	61,315	50,211	272,814	1 798,382	0,861	0,977	221,668	857,053	16,249
	Итого среднее за 10 дней:		74,1	66,094	288,085	2 025,196	1,093	5,124	182,26	913,36	18,459

Стоимость рациона 158,27 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 213,79 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.