

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 25 апреля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 26 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             | Ca                       | Fe            |
|             | <b>Завтрак</b>                     |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 17,2        | Суп молочный с крупой (рис)+       | 200          | 3,5                 | 3,7           | 14,6           | 107,5                          | 0,06         | 0,23         | 1,11          | 219,82                   | 0,22          |
| 266         | Бутерброды с джемом+               | 50,088/12,6  | 2,433               | 3,809         | 27,991         | 156,046                        | 0,048        | 0,029        | 0,465         | 10,177                   | 0,669         |
| 34          | Чай с молоком+                     | 200          | 1,9                 | 1,9           | 14,8           | 83,9                           | 0,02         | 0,08         | 0,48          | 75                       | 1,19          |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>463</b>   | <b>7,833</b>        | <b>9,409</b>  | <b>57,391</b>  | <b>347,446</b>                 | <b>0,128</b> | <b>0,339</b> | <b>2,055</b>  | <b>304,997</b>           | <b>2,079</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                 |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 0,28        | Апельсины+                         | 100          | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                          | 0,04         | 0,03         | 60            | 34                       | 0,3           |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>100</b>   | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>  | <b>60</b>     | <b>34</b>                | <b>0,3</b>    |
|             | <b>Обед</b>                        |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 222         | Зелень в суп+                      | 3            | 0,078               | 0,018         | 0,12           | 0,9                            |              | 0,006        | 3             | 6,69                     | 0,048         |
| 202,1       | Бефстроганов из отварной говядины+ | 81           | 20,564              | 2,147         | 0,395          | 102,597                        | 0,081        | 0,132        | 0,172         | 10,125                   | 1,701         |
| 204,1       | Гречка рассыпчатая+                | 150          | 9,02                | 2,34          | 45,59          | 216,11                         | 0,24         | 0,13         |               | 19,55                    | 4,59          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                       | 49           | 3,234               | 0,588         | 16,758         | 86,74                          | 0,088        | 0,039        |               | 17,15                    | 1,911         |
| 216,1       | Помидоры свежие порциями+          | 60           | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                           | 0,04         | 0,02         | 15            | 8,4                      | 0,54          |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов+       | 200          | 1,5                 |               | 44,206         | 173,46                         | 0,02         | 0,08         | 2,5           | 57,9                     | 1,56          |
| 83,1        | Суп из овощей+                     | 200          | 1,504               | 4             | 8,8            | 78,304                         | 0,053        | 0,04         | 7,106         | 20,24                    | 0,613         |
| 0,13        | Сметана в суп+                     | 8            | 0,192               | 0,64          | 0,176          | 7,232                          |              | 0,016        | 0,04          | 5,76                     | 0,016         |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>751</b>   | <b>36,792</b>       | <b>9,833</b>  | <b>118,345</b> | <b>677,742</b>                 | <b>0,522</b> | <b>0,463</b> | <b>27,819</b> | <b>145,815</b>           | <b>10,979</b> |
|             | <b>Полдник</b>                     |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 37,1        | Молоко кипячённое+                 | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936         | 198,36                   | 0,09          |
| 341,9       | Пирожки сдобные печеные с          | 60           | 3,96                | 3,79          | 30,87          | 173                            | 0,06         | 0,05         | 0,05          | 25,2                     | 0,91          |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>240</b>   | <b>8,55</b>         | <b>8,56</b>   | <b>39,33</b>   | <b>266,06</b>                  | <b>0,105</b> | <b>0,194</b> | <b>0,986</b>  | <b>223,56</b>            | <b>1</b>      |
|             | <b>Ужин</b>                        |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |
| 528         | Соус красный основной+             | 40           | 0,435               | 0,839         | 2,398          | 19,144                         | 0,01         | 0,008        | 1,88          | 1,408                    | 0,122         |
| 309,1       | Огурцы консервированные порциями+  | 50           | 0,338               | 0,047         | 0,813          | 5                              | 0,01         | 0,01         | 2,5           | 11,5                     | 0,3           |
| 320,1       | Рулет картофельный с яйцом+        | 180          | 14,068              | 17,655        | 52,555         | 424,725                        | 0,308        | 0,405        | 39,03         | 69,45                    | 3,498         |
| 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+                    | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>500</b>   | <b>17,341</b>       | <b>18,911</b> | <b>84,35</b>   | <b>576,749</b>                 | <b>0,379</b> | <b>0,444</b> | <b>46,31</b>  | <b>97,458</b>            | <b>5,397</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>              | <b>2 054</b> | <b>71,416</b>       | <b>46,912</b> | <b>307,517</b> | <b>1 904,178</b>               | <b>1,174</b> | <b>1,47</b>  | <b>137,17</b> | <b>805,83</b>            | <b>19,755</b> |
|             | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>   |              | <b>74,1</b>         | <b>66,094</b> | <b>288,085</b> | <b>2 025,196</b>               | <b>1,093</b> | <b>5,124</b> | <b>182,26</b> | <b>913,36</b>            | <b>18,459</b> |

Стоимость рациона 158,22 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 211,66 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.