

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 26 апреля 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 27 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											
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/4,91/50,353	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
2,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Итого:	445	15,63	16,48	65,71	480,71	0,268	0,282	1,532	375,51	2,861
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	104	0,416	0,031	9,88	42,172	0,021	0,031	5,2	19,76	2,392
	Итого:	104	0,416	0,031	9,88	42,172	0,021	0,031	5,2	19,76	2,392
Обед											
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,44	Сок фруктовый+	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
250,1	Котлеты+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	Итого:	784	37,817	29,434	152,256	815,553	0,485	0,38	18,703	169,713	6,674
Полдник											
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	205	5,07	5,19	20,46	145,14	0,05	0,146	0,936	199,86	0,18
Ужин											
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
	Итого:	471	5,249	8,442	57,697	332,829	0,207	0,169	52,1	65,05	2,469
	Итого за день:	2 009	64,182	59,578	306,003	1 816,405	1,03	1,009	78,471	829,893	14,576
	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 176,79 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 209,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.