

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,63</b>	<b>16,48</b>	<b>65,71</b>	<b>480,71</b>	<b>0,268</b>	<b>0,282</b>	<b>1,532</b>	<b>375,51</b>	<b>2,861</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	104	0,416	0,031	9,88	42,172	0,021	0,031	5,2	19,76	2,392
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>0,416</b>	<b>0,031</b>	<b>9,88</b>	<b>42,172</b>	<b>0,021</b>	<b>0,031</b>	<b>5,2</b>	<b>19,76</b>	<b>2,392</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>784</b>	<b>37,817</b>	<b>29,434</b>	<b>152,256</b>	<b>815,553</b>	<b>0,485</b>	<b>0,38</b>	<b>18,703</b>	<b>169,713</b>	<b>6,674</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>5,07</b>	<b>5,19</b>	<b>20,46</b>	<b>145,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,146</b>	<b>0,936</b>	<b>199,86</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>5,249</b>	<b>8,442</b>	<b>57,697</b>	<b>332,829</b>	<b>0,207</b>	<b>0,169</b>	<b>52,1</b>	<b>65,05</b>	<b>2,469</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 009</b>	<b>64,182</b>	<b>59,578</b>	<b>306,003</b>	<b>1 816,405</b>	<b>1,03</b>	<b>1,009</b>	<b>78,471</b>	<b>829,893</b>	<b>14,576</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 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.