День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети - сад

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчинова Г. А.
М. П. 16 апреля 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 17 апреля 2024 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	4,87/49,587	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несвик»	199	4,796	4,279	12,517	107,719	0,139		5,413	238,8	1,045
24,1	Омлет с сыром+	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814
312,2	Икра кабачковая порционная+	61	1,037	8,113	3,111	90,28	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
	Итого:	465	22,056	33,987	32,294	523,135	0,262	0,394	9,942	476,966	3,905
Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	102	0,816	0,408	8,262	47,94	0,02	0,041	183,6	40,8	0,816
	Итого:	102	0,816	0,408	8,262	47,94	0,02	0,041	183,6	40,8	0,816
Обед											
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,04	Сок тыквенный+	187	0,935		22,627	89,723	0,019	0,037	2,244	24,31	0,374
330,1	Горох отварной+	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173
117,2	Суфле из филе куриного	84	12,544	4,278	2,173	97,373	0,056		0,168	27,216	1,142
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	201	1,608	3,924	5,733	63,42	0,04	0,04	10,074	29,732	0,587
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	755	34,661	26,894	90,575	763,427	0,712	0,655	29,27	202,837	9,079
Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
Ужин											
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
486	Салат «Витаминный»	61	0,671	5,134	4,016	64,955	0,023		3,274	12,475	0,365
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
	Итого:	474	26,339	22,341	46,981	491,641	0,385	0,137	214,774	85,465	7,216
	Итого за день:	2 046	93,244	92,6	224,662	2 129,203	1,526	1,37	438,558	1 025,538	21,866
	Итого среднее за 10 дней:		73,666	66,259	285,218	2 012,606	1,087	5,2	183,427	918,164	18,423

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану Средняя 215 руб.
стоимость за 10 дней:
дней: 203,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.