

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 18 апреля 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 19 апреля 2024 г.**

№ рецептур	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											
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	4,908/50,505	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
	Итого:	436	6,175	11,387	29,522	290,073	0,111	0,27	1,2	233,249	1,625
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	13	0,312	1,04	0,286	11,752		0,026	0,065	9,36	0,026
478	Оладьи из печени (запеченные)	79	12,215	8,71	8,028	158,988	0,247	13,045	24,994	12,196	5,747
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,44	Сок фруктовый+	185	0,925	0,185	25,53	99,234	0,037	0,019	3,7	37	0,74
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
311,1	Томаты консервированные порциями+	56	0,616	0,056	1,96	33,6	0,011	0,017	12,6	8,4	0,672
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
104,2	Картофельное пюре+	130	4,134	5,317	27,287	180,713	0,169	0,143	14,053	48,152	1,43
	Итого:	774	31,458	23,272	102,357	771,307	0,675	13,41	65,362	172,264	12,14
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка+	68	8,35	24,902	33,878	393,312	0,093	0,093	0,15	132,219	0,8
	Итого:	248	12,94	29,672	42,338	486,372	0,138	0,237	1,086	330,579	0,89
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
255,2	Голубцы ленивые +	179	11,456	14,311	13,613	228,825	0,09		42,414	59,643	2,488
310,1	Зеленый горошек консервированный +	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	468	16,232	14,684	68,784	479,369	0,202	0,113	48,454	102,973	4,049
	Итого за день:	2 026	66,845	79,055	252,801	2 069,8	1,157	14,05	281,101	855,065	20,905
	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 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 210,53 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.