

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 4 августа 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 5 августа 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>										
268	Бутерброды с маслом+	5,255/5 1,374	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
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
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>7,939</b>	<b>13,425</b>	<b>44,552</b>	<b>332,345</b>	<b>0,132</b>	<b>0,341</b>	<b>1,59</b>	<b>304,458</b>	<b>2,053</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
267	Жаркое подомашнему из говядины+	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>21,342</b>	<b>15,636</b>	<b>87,992</b>	<b>583,38</b>	<b>0,373</b>	<b>0,397</b>	<b>39,66</b>	<b>122,21</b>	<b>7,328</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>55,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,05</b>	<b>0,787</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,432	0,288	14,938	73,472	0,051	0,019		7,36	0,608
16,1	Сырники из	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>16,692</b>	<b>8,338</b>	<b>73,088</b>	<b>421,652</b>	<b>0,183</b>	<b>0,513</b>	<b>4,63</b>	<b>354,25</b>	<b>2,518</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 991</b>	<b>56,433</b>	<b>46,109</b>	<b>270,261</b>	<b>1 714,427</b>	<b>0,838</b>	<b>1,521</b>	<b>51,97</b>	<b>1 039,968</b>	<b>14,986</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>75,724</b>	<b>66,796</b>	<b>283,364</b>	<b>2 009,396</b>	<b>1,093</b>	<b>6,662</b>	<b>165,463</b>	<b>910,616</b>	<b>18,688</b>

Стоимость рациона 214,13 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 210,76 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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