

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 19 августа 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень сад 2024  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 20 августа 2024 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,638/3, 302/48, 517	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>12,92</b>	<b>14,97</b>	<b>48,806</b>	<b>379,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>2,29</b>	<b>347,94</b>	<b>1,15</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
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	200	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>27,028</b>	<b>19,693</b>	<b>105,471</b>	<b>704,415</b>	<b>0,418</b>	<b>0,381</b>	<b>104,205</b>	<b>202,79</b>	<b>6,948</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,2</b>	<b>142,08</b>	<b>0,075</b>	<b>0,312</b>	<b>1,26</b>	<b>217,5</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
265,2	Плов с изюмом+	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>4,3</b>	<b>1,81</b>	<b>49,534</b>	<b>238,64</b>	<b>0,092</b>	<b>0,102</b>	<b>3,79</b>	<b>85,54</b>	<b>1,47</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 998</b>	<b>50,348</b>	<b>41,423</b>	<b>232,511</b>	<b>1 504,745</b>	<b>0,755</b>	<b>1,285</b>	<b>116,545</b>	<b>872,77</b>	<b>12,138</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 171,49 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 201,91 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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