

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 5 февраля 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 6 февраля 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	Ca	Fe
Завтрак											
100,2	Бутерброд с сыром+	15,957/50,4	9,295	10,426	25,207	231,4	0,091	0,117	0,143	208,52	1,196
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
144,2	Запеканка из творога+	137	21,817	22,731	11,097	331,643	0,069	0,365	0,32	203,445	0,913
	Итого:	412	33,562	34,997	50,688	642,577	0,214	0,717	1,528	454,909	2,66
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	116	0,928	0,232	8,7	44,08	0,07	0,035	44,08	40,6	0,116
	Итого:	116	0,928	0,232	8,7	44,08	0,07	0,035	44,08	40,6	0,116
Обед											
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	712	32,739	27,203	91,429	731,61	0,362	0,379	77,855	226,15	7,436
Полдник											
0,14	Печенье+	31	2,604	4,115	25,947	151,42	0,026	0,019		10,106	0,732
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:	231	8,404	9,115	33,947	251,419	0,104	0,363	1,4	250,106	0,932
Ужин											
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	153	2,142	11,648	11,149	159,151	0,051	0,051	14,331	43,299	1,153
0,1	Хлеб пшеничный+	24	1,824	0,216	11,203	55,104	0,038	0,014		5,52	0,456
	Итого:	457	13,466	20,064	63,168	479,615	0,129	0,285	14,451	103,379	2,889
	Итого за день:	1 928	89,099	91,611	247,932	2 149,301	0,879	1,78	139,314	890,361	17,714
	Итого среднее за 10 дней:		78,418	65,458	291,284	2 046,779	1,025	3,922	201,239	890,361	17,714

Стоимость рациона 229,38 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 202,79 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.