

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 7 февраля 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 8 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	Са	Fe
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
268	Бутерброды с маслом+	5,161/4 9,924	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несвик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
	Итого:	435	18,388	16,92	76,742	536,634	0,286	0,26	5,826	422,73	3,245
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	106	0,954	0,212	8,586	38,351	0,042	0,032	63,6	36,04	0,318
	Итого:	106	0,954	0,212	8,586	38,351	0,042	0,032	63,6	36,04	0,318
Обед											
495	Суп из св/мороженных овощей	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
216,1	Помидоры свежие порциями+	65	0,758	0,108	2,492	13,433	0,043	0,022	16,25	9,1	0,585
239,1	Мясо для супа (куры)+	28	22,344	21,373	0,261	282,24	0,125		3,164	33,171	1,96
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
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
104,2	Картофельное пюре+	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
	Итого:	770	46,081	37,992	87,437	861,171	0,627	1,161	58,853	198,833	7,277
Полдник											
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281,1	Ряженка*+	189	5,481	4,725	7,938	96,6	0,042	0,024	0,567	234,36	0,189
	Итого:	214	5,961	5,145	19,938	148,68	0,047	0,026	0,567	235,86	0,279
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
178,1	Лапшевник с творогом+	187	17,681	3,132	44,235	269,308	0,094	0,15	0,145	86,843	1,085
	Итого:	445	20,209	3,784	58,845	392,596	0,138	0,186	0,275	103,853	2,497
	Итого за день:	1 970	91,593	64,053	251,548	1 977,431	1,141	1,666	129,121	997,315	13,616
	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 187,3 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя

стоимость за 10

дней: 203,57 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.