

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 8 февраля 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 9 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											
268	Бутерброды с маслом+	5,046/51,387	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	61	1,135	0,23	8,573	40,667	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
24,1	Омлет с сыром+	144	13,222	13,484	1,964	181,571	0,052	0,314	0,249	194,531	1,741
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	441	19,101	22,841	38,306	430,244	0,169	0,582	4,212	243,824	3,147
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
267	Жаркое домашнему из говядины+	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
309,1	Огурцы консервированные порциями+	51	0,345	0,048	0,83	5,1	0,01	0,01	2,55	11,73	0,306
0,44	Сок фруктовый+	199	0,995	0,199	27,462	106,744	0,04	0,02	3,98	39,8	0,796
91,1	Суп из овощей с фасолью+	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Итого:	717	19,599	14,692	77,171	514,694	0,35	0,349	23,663	139,6	6,584
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+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,186	30,404	43,334	497,94	0,141	0,24	1,09	334,468	0,914
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями+	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	7,497	4,846	19,048	149,79	0,16	0,61	25,821	19,55	3,314
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:	448	10,92	5,75	68,102	384,342	0,225	0,654	105,546	41,79	5,509
	Итого за день:	1 956	63,206	73,716	236,413	1 867,771	0,906	1,855	139,511	778,682	18,455
	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 266,08 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 203,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.