

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 12 февраля 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 13 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
<b>Завтрак</b>											
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом+	4,866/51,272	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
146,1	Пудинг из творога+	135	17,64	18,484	32,895	361,451	0,074	0,299	0,225	164,408	2,936
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>22,585</b>	<b>28,011</b>	<b>62,165</b>	<b>579,458</b>	<b>0,179</b>	<b>0,565</b>	<b>1,29</b>	<b>216,821</b>	<b>4,119</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>759</b>	<b>36,245</b>	<b>13,691</b>	<b>109,717</b>	<b>683,023</b>	<b>0,533</b>	<b>0,45</b>	<b>138,693</b>	<b>160,596</b>	<b>11,348</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	203	5,887	5,075	8,12	101,5	0,079	0,35	1,421	243,6	0,203
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>7,567</b>	<b>7,73</b>	<b>24,86</b>	<b>199,19</b>	<b>0,096</b>	<b>0,362</b>	<b>1,421</b>	<b>250,12</b>	<b>0,675</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями+	58	0,638	0,058	2,03	34,8	0,012	0,017	13,05	8,7	0,696
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>17,146</b>	<b>17,983</b>	<b>98,923</b>	<b>651,475</b>	<b>0,384</b>	<b>0,472</b>	<b>54,48</b>	<b>93,44</b>	<b>5,203</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 981</b>	<b>84,343</b>	<b>67,615</b>	<b>303,165</b>	<b>2 151,146</b>	<b>1,252</b>	<b>1,879</b>	<b>233,884</b>	<b>755,977</b>	<b>21,445</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,418</b>	<b>65,458</b>	<b>291,284</b>	<b>2 046,779</b>	<b>1,025</b>	<b>3,922</b>	<b>201,239</b>	<b>890,361</b>	<b>17,714</b>

Стоимость рациона 232,52 руб.  
 Стоимость по плану Средняя 215 руб.  
 стоимость за 10 дней: 203,42 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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