

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 14 февраля 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 15 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266	Бутерброды с джемом+	42,751/11,455	2,085	3,265	23,993	133,754	0,042	0,025	0,399	8,723	0,573
	Итого:	434	14,425	10,115	84,513	490,534	0,062	21,705	1,716	251,069	4,157
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
239,1	Мясо для супа (куры)+	35	27,93	26,717	0,327	352,8	0,156		3,955	41,463	2,45
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
166,1	Картофельное пюре+	130	2,808	0,988	18,824	101,348					
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+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
309,1	Огурцы консервированные порциями+	51	0,345	0,048	0,83	5,1	0,01	0,01	2,55	11,73	0,306
	Итого:	789	52,1	36,652	104,032	948,453	0,415	0,327	24,79	243,173	8,557
Полдник											
281,1	Ряженка*+	199	5,771	4,975	8,358	101,711	0,044	0,025	0,597	246,76	0,199
0,18	Вафли+	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	224	6,251	5,395	20,358	153,791	0,049	0,027	0,597	248,26	0,289
Ужин											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,12	Сок персиковый+	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
180,1	Вареники ленивые+	162	19,98	19,256	28,296	367,335	0,081	0,324	0,27	176,688	1,053
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,596	0,189	9,803	48,216	0,034	0,013		4,83	0,399
	Итого:	418	22,426	23,495	73,649	590,181	0,155	0,432	12,3	198,888	3,282
	Итого за день:	1 965	96,102	75,857	290,651	2 219,139	0,72	22,521	99,403	975,39	16,585
	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 183,05 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
 стоимость за 10 дней: 204,5 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.