

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 20 февраля 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 21 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										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
266	Бутерброды с джемом+	44,017/10,5	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:	455	6,624	7,125	40,577	303,531	0,122	0,245	1,486	208,825	1,764
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
	Итого:	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,028	55,8	31,62	0,279
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
314,1	Соус томатный+	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
0,44	Сок фруктовый+	204	1,02	0,204	28,152	109,426	0,041	0,02	4,08	40,8	0,816
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
80,1	Рассольник ленинградский+	201	1,914	4,125	30,15	100,098	0,067	0,053	5,668	16,884	0,748
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
	Итого:	742	23,433	18,94	105,816	600,112	0,303	0,24	23,928	218,744	7,562
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85
	Ужин										
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
264,1	Печень по-деревенски+	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18
487	Салат «Степной»	62	0,713	5,229	4,392	67,508	0,042		6,458	11,015	0,428
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	451	36,937	32,65	66,681	715,512	0,769	0,057	116,958	73,015	18,019
	Итого за день:	1 991	77,204	67,871	267,157	1 955,862	1,377	0,715	199,145	751,674	28,473
	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 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 210,52 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.