

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. 21 февраля 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 22 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+	5,028/49,327	2,405	7,413	14,354	133,527	0,049	0,029		9,131	0,609
480	Какао-напиток «Несвик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	Итого:	454	18,825	17,213	77,734	544,987	0,299	0,259	6,37	446,561	3,339
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	Итого:	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
Обед											
495	Суп из св/мороженных овощей	201	1,95	5,055	12,171	97,485	0,05	0,814	18,562	43,547	0,804
0,13	Сметана в суп+	9	0,216	0,72	0,198	8,136		0,018	0,045	6,48	0,018
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
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:	752	35,635	28,005	87,163	728,678	0,566	1,162	56,221	182,229	6,324
Полдник											
0,18	Вафли+	24	0,461	0,403	11,52	49,997	0,005	0,002		1,44	0,086
281,1	Ряженка*+	173	5,017	4,325	7,266	88,422	0,038	0,022	0,519	214,52	0,173
	Итого:	197	5,478	4,728	18,786	138,419	0,043	0,024	0,519	215,96	0,259
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
178,1	Лапшевник с творогом+	179	16,924	2,998	42,342	257,787	0,09	0,143	0,139	83,128	1,038
	Итого:	434	21,208	5,317	70,173	456,683	0,181	0,263	0,479	168,338	2,535
	Итого за день:	1 935	81,538	55,293	263,166	1 908,506	1,109	1,738	68,489	890,361	14,711
	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: 211,04 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.