

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. 26 февраля 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 27 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											
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+	5,091/51,163	2,495	7,687	14,886	138,473	0,051	0,031		9,469	0,631
146,1	Пудинг из творога+	126	16,464	17,252	30,702	337,355	0,069	0,279	0,21	153,447	2,741
182,3	Соус сладкий+	28	2,016	2,38	15,54	91,84	0,002	0,106	0,28	85,96	0,056
	Итого:	390	23,225	28,759	74,012	637,201	0,176	0,641	1,525	285,65	3,959
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	102	0,918	0,204	8,262	36,904	0,041	0,031	61,2	34,68	0,306
	Итого:	102	0,918	0,204	8,262	36,904	0,041	0,031	61,2	34,68	0,306
Обед											
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+	62	0,413	0,062	1,137	6,82	0,021	0,01	4,34	10,54	0,31
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+	203	2,923	4,192	15,611	116,725	0,067	0,051	7,9	50,309	1,624
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
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
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
126,1	Компот из смородины черной+	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
	Итого:	785	42,538	17,907	108,616	741,387	0,541	0,488	138,95	167,779	11,626
Полдник											
281	Кефир*+	193	5,597	4,825	7,72	96,5	0,075	0,332	1,351	231,6	0,193
0,4	Пряники+	51	1,714	2,708	17,075	99,644	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	244	7,311	7,533	24,795	196,144	0,092	0,345	1,351	238,25	0,674
Ужин											
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+	27	2,052	0,243	12,604	61,992	0,043	0,016		6,21	0,513
275	Компот из консервированных плодов+	198	0,158		30,031	121,839	0,016	0,032	2,376	8,306	0,435
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
	Итого:	463	16,916	17,956	97,219	643,356	0,379	0,47	54,456	92,666	5,142
	Итого за день:	1 984	90,907	72,359	312,905	2 254,992	1,229	1,975	257,482	819,026	21,707
	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: 198,39 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.