

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 29 февраля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 1 марта 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>										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,309/4,141/52,109	2,132	6,913	0,076	71,077	0,008		0,152	91,96	0,11
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>11,282</b>	<b>13,553</b>	<b>48,461</b>	<b>359,011</b>	<b>0,132</b>	<b>0,435</b>	<b>2,147</b>	<b>323,634</b>	<b>1,071</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	82	20,818	2,173	0,4	103,863	0,082	0,133	0,174	10,25	1,722
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	201	1,608	3,924	5,733	63,42	0,04	0,04	10,074	29,732	0,587
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
312,2	Икра кабачковая порционная+	52	0,884	6,916	2,652	76,96	0,016	0,031	3,64	22,36	0,364
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>733</b>	<b>40,139</b>	<b>19,182</b>	<b>133,596</b>	<b>701,249</b>	<b>0,472</b>	<b>0,373</b>	<b>78,628</b>	<b>137,154</b>	<b>7,327</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
341,9	Пирожки сдобные печеные с	61	4,026	3,853	31,385	175,883	0,061	0,051	0,051	25,62	0,925
	<b>Итого:</b>	<b>241</b>	<b>8,616</b>	<b>8,623</b>	<b>39,845</b>	<b>268,943</b>	<b>0,106</b>	<b>0,195</b>	<b>0,987</b>	<b>223,98</b>	<b>1,015</b>
	<b>Ужин</b>										
248	Сельдь с раст. маслом+	61	8,347	6,852	0,041	94,326				47,092	0,01
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
104,2	Картофельное пюре+	130	4,134	5,317	27,287	180,713	0,169	0,143	14,053	48,152	1,43
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>14,829</b>	<b>12,521</b>	<b>54,978</b>	<b>398,327</b>	<b>0,217</b>	<b>0,163</b>	<b>16,953</b>	<b>109,884</b>	<b>2,879</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 928</b>	<b>74,906</b>	<b>53,919</b>	<b>286,679</b>	<b>1 770,211</b>	<b>0,958</b>	<b>1,186</b>	<b>263,716</b>	<b>810,652</b>	<b>14,492</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 руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней: 206,19 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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