

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
	Завтрак										
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
	Итого:	435	11,282	13,553	48,461	359,011	0,132	0,435	2,147	323,634	1,071
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
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
	Итого:	733	40,139	19,182	133,596	701,249	0,472	0,373	78,628	137,154	7,327
	Полдник										
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
	Итого:	241	8,616	8,623	39,845	268,943	0,106	0,195	0,987	223,98	1,015
	Ужин										
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
	Итого:	419	14,829	12,521	54,978	398,327	0,217	0,163	16,953	109,884	2,879
	Итого за день:	1 928	74,906	53,919	286,679	1 770,211	0,958	1,186	263,716	810,652	14,492
	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: 206,19 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.