

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 3 марта 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 4 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>										
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
2,1	Каша пшённная молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом+	4,853/5 0,42	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>15,75</b>	<b>16,05</b>	<b>81,72</b>	<b>541,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>	<b>283,63</b>	<b>3,47</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>										
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
311,1	Томаты консервированные порциями+	56	0,616	0,056	1,96	33,6	0,011	0,017	12,6	8,4	0,672
250,2	Биточки+	81	13,061	7,898	7,898	153,9	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
330,1	Горох отварной+	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
	<b>Итого:</b>	<b>792</b>	<b>40,683</b>	<b>19,615</b>	<b>96,747</b>	<b>749,612</b>	<b>0,856</b>	<b>0,97</b>	<b>224,843</b>	<b>204,392</b>	<b>14,501</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
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>8,15</b>	<b>54,19</b>	<b>326,16</b>	<b>0,125</b>	<b>0,224</b>	<b>0,986</b>	<b>218,01</b>	<b>0,777</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,44	Сок фруктовый+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
	<b>Итого:</b>	<b>482</b>	<b>5,9</b>	<b>8,612</b>	<b>56,682</b>	<b>319,673</b>	<b>0,232</b>	<b>0,182</b>	<b>46,64</b>	<b>101,94</b>	<b>2,948</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 079</b>	<b>72,283</b>	<b>52,457</b>	<b>298,839</b>	<b>1 977,095</b>	<b>1,544</b>	<b>1,726</b>	<b>278,869</b>	<b>826,972</b>	<b>23,996</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: 205,5 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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