

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. 11 марта 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 12 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											
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+	1,768/49,766	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
146,1	Пудинг из творога+	123	16,072	16,841	29,971	329,322	0,068	0,273	0,205	149,794	2,675
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
Итого:		388	22,932	28,381	74,125	633,256	0,174	0,642	1,54	287,968	3,886
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	96	0,864	0,192	7,776	34,733	0,038	0,029	57,6	32,64	0,288
Итого:		96	0,864	0,192	7,776	34,733	0,038	0,029	57,6	32,64	0,288
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+	57	0,38	0,057	1,045	6,27	0,019	0,01	3,99	9,69	0,285
218,1	Суфле из говядины+	80	20,16	5,76	2,66	142,92	0,08	0,21	0,08	32,35	1,97
70,1	Борщ сибирский+	202	2,909	4,171	15,534	116,15	0,067	0,051	7,861	50,062	1,616
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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
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:		795	37,321	14,552	109,908	697,716	0,528	0,496	139,151	174,95	11,524
Полдник											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,4	Пряники+	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
Итого:		229	6,866	7,102	23,605	185,736	0,087	0,322	1,26	222,39	0,643
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями+	57	0,627	0,057	1,995	34,2	0,011	0,017	12,825	8,55	0,684
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
275	Компот из консервированных плодов+	201	0,161		30,486	123,685	0,016	0,032	2,412	8,432	0,441
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	224	17,507	21,971	65,402	528,547	0,383	0,504	48,571	86,427	4,353
Итого:		512	20,575	22,298	111,886	755,312	0,459	0,571	63,808	110,309	6,048
Итого за день:		2 020	88,558	72,525	327,301	2 306,753	1,285	2,059	263,358	828,255	22,389
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 241,25 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 211,67 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.