

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 12 марта 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Ежедневное меню на 13 марта 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
268	Бутерброды с маслом+	4,898/50,16	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	132	12,12	12,36	1,8	166,44	0,048	0,288	0,228	178,32	1,596
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	61	1,135	0,23	8,573	40,667	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
	<b>Итого:</b>	<b>448</b>	<b>20,525</b>	<b>24,44</b>	<b>37,573</b>	<b>451,367</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>8,596</b>	<b>430,67</b>	<b>3,51</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>										
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
0,04	Сок тыквенный+	186	0,93		22,506	89,243	0,019	0,037	2,232	24,18	0,372
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
260	Плов из птицы*+	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>27,125</b>	<b>21,757</b>	<b>87,835</b>	<b>653,227</b>	<b>0,265</b>	<b>0,27</b>	<b>30,648</b>	<b>134,72</b>	<b>5,829</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
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,373</b>	<b>8,97</b>	<b>46,55</b>	<b>303,06</b>	<b>0,146</b>	<b>0,144</b>	<b>0,972</b>	<b>219,47</b>	<b>0,85</b>
	<b>Ужин</b>										
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
212,1	Капуста тушённая+	140	3,845	8,577	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>20,965</b>	<b>11,057</b>	<b>71,253</b>	<b>459,472</b>	<b>0,158</b>	<b>0,226</b>	<b>61,763</b>	<b>171,728</b>	<b>3,495</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 953</b>	<b>78,028</b>	<b>66,264</b>	<b>253,01</b>	<b>1 909,806</b>	<b>0,849</b>	<b>0,99</b>	<b>266,979</b>	<b>972,588</b>	<b>15,884</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: 205,52 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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