

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №25
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 13 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети сад**Ежедневное меню
на 14 февраля 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 | | | | | | | | | | |
| 310,1 | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,572 | 0,112 | 3,728 | 22 | 0,066 | 0,066 | 6 | 12 | 0,42 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 130 | 13 | 13,325 | 2,6 | 181,675 | 0,065 | 0,358 | 0,195 | 88,66 | 2,08 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 30/6 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 427 | 18,922 | 22,887 | 35,748 | 423,575 | 0,201 | 0,534 | 6,675 | 184,96 | 4,31 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,33 | Киви | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,02 | 0,04 | 180 | 40 | 0,8 |
| | Итого: | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,02 | 0,04 | 180 | 40 | 0,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками | 150 | 2,06 | 2,86 | 13,69 | 88,8 | 0,066 | | 6,918 | 15,32 | 0,624 |
| 300,2 | Клѐцки | 25 | 1,461 | 1,383 | 6,044 | 42,502 | 0,02 | 0,034 | | 17,221 | 0,159 |
| 222 | Зелень в суп | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 261 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212 | 0,09 | 0,13 | 0,73 | 34,1 | 1,3 |
| 212,2 | Капуста тушеная | 75 | 2,06 | 4,55 | 8,47 | 75,96 | 0,03 | 0,045 | 32,53 | 50,79 | 1,01 |
| 272,1 | Перловка отварная | 75 | 1,92 | 2,04 | 15,49 | 87,75 | 0,03 | | | 12,51 | 0,46 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | | 18,312 | 71,02 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 665 | 24,551 | 23,313 | 92,766 | 668,042 | 0,336 | 0,389 | 265,178 | 189,391 | 10,788 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 148,2 | Ватрушка с творогом | 70 | 9,88 | 2,5 | 31,97 | 180,06 | 0,109 | 0,124 | 0,124 | 45,78 | 1,112 |
| | Итого: | 270 | 14,98 | 7,8 | 41,37 | 283,46 | 0,159 | 0,284 | 1,164 | 266,18 | 1,212 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 129,1 | Кисель из с/м ягод | 200 | | | | | | | | | |
| | Итого: | 460 | 3,37 | 8,23 | 19,47 | 165,4 | 0,16 | 0,15 | 42,6 | 56,94 | 1,76 |
| | Итого за день: | 1 922 | 62,623 | 62,63 | 197,454 | 1 587,477 | 0,876 | 1,397 | 495,617 | 737,471 | 18,87 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 71,954 | 66,591 | 278,967 | 1 977,643 | 1,025 | 8,804 | 207,047 | 982,898 | 16,852 |

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

