



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 16 июня 2024 г.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна - Лето САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 17 июня 2024 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	199	11,542	5,473	50,546	301,684		23,88	0,925	185,01	2,647
1	Масло в кашу+	2	0,037	3,388	0,056	30,828		0,009		1,12	0,009
268	Бутерброды с маслом+	5,158/4 0,449	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	199	3,085	2,786	22,786	128,654	0,06	0,249	1,721	159,797	0,189
	Итого:	445	17,114	19,197	88,008	597,166	0,11	24,168	2,647	355,227	3,465
	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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	51	0,949	0,192	7,167	34	0,01	0,01	2,448	2,55	0,204
80,1	Рассольник ленинградский+	180	2,142	4,617	33,75	112,05	0,075	0,059	6,345	18,9	0,837
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	9	0,216	0,72	0,198	8,136		0,018	0,045	6,48	0,018
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
250,3	Шницели+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
212,2	Капуста тушённая+	120	3,296	7,28	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	692	27,118	23,913	108,137	676,41	0,283	0,328	63,817	192,087	7,773
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	189	4,82	5,009	8,883	97,713	0,047	0,151	0,983	208,278	0,095
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	61	7,686	3,477	22,143	150,06	0,073	0,061	0,061	13,054	0,866
	Итого:	250	12,506	8,486	31,026	247,773	0,12	0,212	1,044	221,332	0,961
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	232	26,135	19,616	12,853	332,92	0,348		15,66	62,918	1,937
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	522	30,468	20,116	37,149	502,22	0,445	0,048	19,26	87,318	3,997
	Итого за день:	2 009	87,245	71,751	274,12	2 066,249	0,987	24,776	251,767	871,964	18,396
	Итого среднее за 10 дней:		74,823	67,665	288,35	2 016,968	1,035	2,629	182,432	918,908	17,692

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя
стоимость за 10 271,36 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.