



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

17 июня 2024 г.

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

Ежедневное меню на 18 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	10	6,15	54,25	317,03	0,18	0,32	1,46	282,04	2,46
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
65,1	БОРЩ	200	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	100	7,067	3,4	3,733	74,667	0,017	0,017	6,75	27,117	0,833
164,1	Картофель отварной+	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	754	22,688	21,029	84,004	614,537	0,316	0,266	99,927	147,833	6,811
Полдник											
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,18	Вафли+	20	0,533	0,467	13,333	57,867	0,006	0,002		1,667	0,1
	Итого:	220	7,478	2,55	18,194	122,867	0,006	0,043	0,833	173,889	0,239
Ужин											
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	125	7,517	1,95	37,992	180,092	0,2	0,108		16,292	3,825
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
132	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	26,047	22,12	109,917	731,716	0,546	13,401	27,586	80,736	11,706
	Итого за день:	1 974	67,712	51,949	287,366	1 873,45	1,088	14,081	139,807	692,497	21,816
	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
Стоимость по плану

руб.
215 руб.

Средняя

стоимость за 10

276,29 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.