



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 19 июня 2024 г.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна - Лето САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 20 июня 2024 г.

№ рецептур	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
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом+	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	423	11,386	15,402	73,244	478,772	0,14	0,305	1,776	258,24	2,162
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
82,1	Суп крестьянский с крупой+	180	1,8	3,816	9,576	81	0,043	0,022	6,034	20,52	0,59
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
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	739	27,246	17,378	69,931	546,823	0,372	0,447	230,643	172,352	9,935
Полдник											
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	50	1,333	1,167	33,333	144,667	0,014	0,006		4,167	0,25
	Итого:	250	7,133	6,167	41,733	246,889	0,058	0,031	0,6	252,167	0,45
Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	170	2,38	12,943	12,387	176,834	0,057	0,057	15,923	48,11	1,281
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	453	12,19	19,55	64,553	476,344	0,131	0,106	81,923	63,615	2,943
	Итого за день:	1 965	58,756	58,697	256,961	1 786,828	0,761	0,919	352,942	781,373	15,591
	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 10 286,32 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.