



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

20 июня 2024 г.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна - Лето САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 21 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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/ 5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	455	9,12	14,67	37,59	320,8	0,13	0,48	3,02	489,1	0,54
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
103,1	Макаронные изделия	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,08	5,84	0,08	52,848		0,008		1,92	0,016
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	745	46,703	25,764	133,091	808,177	0,582	0,434	15,52	184,569	8,516
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
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:	250	14,47	7,27	40,43	273,12	0,154	0,268	1,06	244,14	1,202
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
	Кисель из	200									
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	19,82	23,805	29,4	413,225	0,173	0,479	4,425	139,6	3,77
	Итого за день:	2 000	90,513	71,539	250,011	1 855,872	1,059	1,69	29,025	1 076,409	16,328
	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 10 292,29 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.