



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

23 июня 2024 г.

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

Ежедневное меню на 24 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										
17,4	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	7,85	13,15	44,02	327,4	0,13	0,34	1,59	304,12	2,03
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
0,13	Сметана в суп+	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
227,1	Плов из отварной говядины+	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	693	19,323	20,707	96,83	678,822	0,28	0,121	29,882	116,252	8,143
	Полдник										
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	11,21	5,255	50,105	291,6	0,08	0,117	0,8	174,65	0,812
	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
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	15,04	7,07	77,04	425,28	0,35	0,86	42,09	87,36	6,4
	Итого за день:	1 948	54,323	46,382	276,095	1 759,282	0,88	1,468	134,362	716,382	17,685
	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 10 302,25 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.