



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 24 июня 2024 г.

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

Ежедневное меню на 25 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											
2,1	Каша пшённная молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
100	Бутерброд с сыром+	30/5/15, 957	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	413	19,246	20,912	79,428	584,856	0,34	0,508	1,874	360,251	2,999
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											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	180	1,782	4,437	11,457	92,547	0,045	0,045	7,767	33,822	1,035
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
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	709	28,807	17,415	88,693	623,212	0,432	0,424	33,646	189,91	6,416
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	24	2,88	4,551	28,697	167,469	0,029	0,021		11,177	0,809
	Итого:	224	7,98	9,851	38,097	270,869	0,079	0,181	1,04	231,577	0,909
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	170	20,967	20,207	29,693	385,475	0,085	0,34	0,283	185,413	1,105
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,267	0,533	2	13,333		0,013	0,04	8,227	0,027
138,1	Кисель из замороженных	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	25,333	21,391	74,357	598,948	0,165	0,393	1,603	213,78	4,162
	Итого за день:	1 896	81,406	69,609	290,376	2 120,565	1,046	1,526	203,164	918,908	16,686
	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 10 255,53 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.