



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

26 июня 2024 г.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна - Лето САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 27 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
	<b>Завтрак</b>										
144,2	Запеканка из творога+	140	22,295	23,228	11,34	338,905	0,07	0,373	0,327	207,9	0,933
185,1	Соус клюквенный+	20			2,64	9,92			0,136	0,56	0,016
266	Бутерброды с джемом+	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>28,954</b>	<b>30,884</b>	<b>59,407</b>	<b>626,114</b>	<b>0,192</b>	<b>0,403</b>	<b>3,283</b>	<b>435,365</b>	<b>1,864</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>										
46	Салат картофельный+	50	0,644	2,913	4,894	49,663	0,031	0,019	3,063	5,081	0,294
249,1	Уха с перловой крупой**	180	2,142	2,475	15,75	97,425	0,09	0,054	8,334	18,135	0,959
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	180	11,672	7,077	11,719	156,628	0,076	0,644	90,445	19,326	1,26
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>691</b>	<b>23,501</b>	<b>15,104</b>	<b>67,841</b>	<b>501,996</b>	<b>0,357</b>	<b>0,95</b>	<b>323,758</b>	<b>98,309</b>	<b>9,895</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,615	2,553	16,096	93,933	0,016	0,012		6,269	0,454
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,715</b>	<b>7,853</b>	<b>25,496</b>	<b>197,333</b>	<b>0,066</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,669</b>	<b>0,554</b>
	<b>Ужин</b>										
309,2	Огурцы консервированные порциями+	40									
236	Печень по – строгановски+	70	8,304	7,368	5,04	119,7	0,166		17,824	23,118	3,745
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+	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
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
0,1	Хлеб пшеничный+	25	2,375	0,281	14,588	71,75	0,05	0,019		7,188	0,594
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>22,025</b>	<b>19,233</b>	<b>115,499</b>	<b>578,653</b>	<b>0,425</b>	<b>0,116</b>	<b>77,224</b>	<b>63,259</b>	<b>6,626</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 091</b>	<b>81,595</b>	<b>73,104</b>	<b>277,744</b>	<b>1 944,645</b>	<b>1,06</b>	<b>1,671</b>	<b>410,305</b>	<b>851,602</b>	<b>21,241</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,823</b>	<b>67,665</b>	<b>288,35</b>	<b>2 016,968</b>	<b>1,035</b>	<b>2,629</b>	<b>182,432</b>	<b>918,908</b>	<b>17,692</b>

Стоимость рациона

руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя

стоимость за 10 198,24 руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.