



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

27 июня 2024 г.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна - Лето САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 28 июня 2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
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+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	405	7,31	12,59	41,08	308,26	0,122	0,309	1,431	274,638	1,889
	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+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	180	1,8	4,392	6,417	70,992	0,045	0,045	11,277	33,282	0,657
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
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
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
112,1	Котлеты рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
325	Соус белый основной+	20	0,2	0,82	0,76	11,2	0,002	0,004		2,8	0,04
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	720	29,392	15,89	88,39	618,081	0,307	0,288	30,059	179,664	5,396
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	50	2,89	1,17	28,78	137	0,05	0,03	0,08	9,4	0,55
1	Итого:	250	7,99	6,47	38,18	240,4	0,1	0,19	1,12	229,8	0,65
	Ужин										
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
24,1	Омлет с сыром+	150	18,938	19,313	2,813	260,063	0,075	0,45	0,356	278,625	2,494
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	25,938	25,263	74,069	614,323	0,175	0,51	5,316	315,625	4,584
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 125	71,43	60,412	249,219	1 819,064	0,764	1,327	75,926	1 043,727	12,62
	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
Стоимость по плану
Средняя
стоимость за 10

руб.
215 руб.
руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.