



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижнеартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 31 июля 2024 г.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
 Возрастная категория: Дети-сад к2

**Ежедневное меню
 на 1 августа 2024 г.**

№ рецептуры	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											
150,1	Суфле творожное+	141	25,204	13,395	26,261	321,48	0,071	0,317	0,388	182,718	0,776
185,1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
0,25	Батон нарезной+	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	412	32,199	16,656	77,055	583,361	0,213	0,598	2,322	355,946	1,963
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	82	0,738	0,082	7,38	31,734	0,002	0,049	8,2	22,96	0,574
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:	182	0,908	0,172	23,025	98,294	0,002	0,049	8,84	27,28	1,614
Обед											
46	Салат картофельный+	80	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
249,1	Уха с перловой крупой**	200	2,38	2,75	17,5	108,25	0,1	0,06	9,26	20,15	1,066
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	26	5,2	2,111		39,78	0,062	0,062	0,26	3,9	0,208
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	212	13,747	8,335	13,802	184,473	0,089	0,759	106,524	22,762	1,484
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
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+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	778	26,663	18,507	75,936	578,804	0,408	1,088	342,711	109,809	10,542
Полдник											
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,14	Печенье+	24	2,88	4,551	28,697	167,469	0,029	0,021		11,177	0,809
	Итого:	204	9,13	6,426	33,072	225,969	0,029	0,058	0,75	166,177	0,934
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	63	0,735	0,105	2,415	13,02	0,042	0,021	15,75	8,82	0,567
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	181	11,132	7,195	28,281	222,404	0,238	0,905	38,338	29,028	4,921
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	507	16,06	8,244	54,326	405,617	0,364	0,973	54,196	58,69	7,292
	Итого за день:	2 083	84,959	50,006	263,414	1 892,044	1,016	2,765	408,819	717,901	22,345
	Итого среднее за 10 дней:		79,236	70,608	291,662	2 094,045	1,013	4,297	164,901	954,129	17,341

Стоимость рациона 248,69 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 216,25 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

Врач(диетсестра): _____ / Якубова М. А.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.