

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 1 августа 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 2 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная+	207	8,177	5,382	35,604	225,423	0,083	0,217	0,994	205,344	0,445
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом+	5,214/4 1,699	2,559	7,886	15,27	142,044	0,052	0,031		9,713	0,648
34	Чай с молоком+	202	1,919	1,919	14,948	84,739	0,02	0,081	0,485	75,75	1,202
	<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>12,71</b>	<b>20,269</b>	<b>65,906</b>	<b>498,448</b>	<b>0,155</b>	<b>0,343</b>	<b>1,478</b>	<b>292,487</b>	<b>2,309</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	106	0,042	0,042	10,388	45,241	0,032	0,021	174,9	16,96	2,332
	<b>Итого:</b>	<b>106</b>	<b>0,042</b>	<b>0,042</b>	<b>10,388</b>	<b>45,241</b>	<b>0,032</b>	<b>0,021</b>	<b>174,9</b>	<b>16,96</b>	<b>2,332</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	67	0,447	0,067	1,228	7,37	0,022	0,011	4,69	11,39	0,335
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	17	0,408	1,36	0,374	15,368		0,034	0,085	12,24	0,034
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	231	21,694	24,576	21,794	395,773	0,241		29,648	40,917	4,781
0,2	Чеснок+										
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,44	Сок фруктовый+	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>789</b>	<b>32,529</b>	<b>33,262</b>	<b>74,689</b>	<b>720,082</b>	<b>0,431</b>	<b>0,161</b>	<b>51,243</b>	<b>184,657</b>	<b>8,921</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	208	5,304	5,512	9,776	107,536	0,052	0,166	1,082	229,216	0,104
302,1	Сырная палочка+	66	8,105	24,169	32,881	381,744	0,091	0,091	0,145	128,33	0,777
	<b>Итого:</b>	<b>274</b>	<b>13,409</b>	<b>29,681</b>	<b>42,657</b>	<b>489,28</b>	<b>0,143</b>	<b>0,257</b>	<b>1,227</b>	<b>357,546</b>	<b>0,881</b>
<b>Ужин</b>											
57,1	Икра	66	1,54	4,84	6,27	69,19	0,033	0,044	3,333	17,38	0,594
15,1	Омлет натуральный+	164	16,4	16,81	3,28	229,19	0,082	0,451	0,246	111,848	2,624
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>472</b>	<b>23,43</b>	<b>22,123</b>	<b>78,263</b>	<b>592,38</b>	<b>0,219</b>	<b>0,607</b>	<b>6,079</b>	<b>199,203</b>	<b>5,776</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 100</b>	<b>82,121</b>	<b>105,377</b>	<b>271,903</b>	<b>2 345,431</b>	<b>0,98</b>	<b>1,389</b>	<b>234,927</b>	<b>1 050,853</b>	<b>20,218</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,236</b>	<b>70,608</b>	<b>291,662</b>	<b>2 094,045</b>	<b>1,013</b>	<b>4,297</b>	<b>164,901</b>	<b>954,129</b>	<b>17,341</b>

Стоимость рациона 213,9 руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 217,51 руб.

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

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

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