

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2



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

**Ежедневное меню
на 2 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	445	11,36	15,49	49,106	383,51	0,21	0,24	3,58	445,29	1,19
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
65,1	БОРЩ	200	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
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
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
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	779	28,837	32,565	111,755	855,242	0,287	0,16	23,05	159,96	9,949
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
337,1	Булочка "Тюменская"+	50	3,014	4,45	27,564	162,143	0,061		0,071	16,757	0,557
	Итого:	250	8,114	9,75	36,964	265,543	0,111	0,16	1,111	237,157	0,657
Ужин											
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,731	5,513	5,081	100,625	0,156	8,256	15,819	7,719	3,638
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
171,2	Запеканка овощная+	200	6,86	7,67	40,06	247,08	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
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+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	565	19,308	14,199	70,855	529,138	0,451	8,473	41,227	119,005	7,979
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 319	68,339	72,164	275,16	2 062,377	1,091	9,057	116,969	997,613	20,017
	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 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 334,71 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.