



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 2 сентября 2024 г.

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

Ежедневное меню на 3 сентября 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											
2,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023
266	Бутерброды с джемом+	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	465	15,903	20,9	96,12	643,17	0,31	0,343	1,88	287,63	3,563
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
	Итого:	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
323,1	Картофельное пюре с морковью+	130	2,669	3,007	19,153	114,261	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
	Компот из свежих плодов (виноград)	200									
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	758	27,661	17,327	45,859	448,783	0,356	0,323	29,314	154,943	4,432
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											
180,1	Вареники ленивые+	135	16,65	16,047	23,58	306,113	0,068	0,27	0,225	147,24	0,878
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,167	0,333	1,25	8,333		0,008	0,025	5,142	0,017
132	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	25	2,375	0,281	14,588	71,75	0,05	0,019		7,188	0,594
	Итого:	385	20,192	16,662	77,323	548,156	0,118	0,327	0,29	184,229	2,078
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 092	73,606	61,395	259,575	1 897,038	0,815	1,099	40,234	824,38	11,57
	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: руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.