

День: 3  
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. 3 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 4 сентября 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
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>15,38</b>	<b>20,34</b>	<b>37,935</b>	<b>398,25</b>	<b>0,134</b>	<b>0,497</b>	<b>3,02</b>	<b>489,1</b>	<b>0,54</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,69	8,888	10,095	159	0,068	0,098	0,548	25,575	0,975
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	110	2,926	5,456	17,314	119,049	0,029	0,066	5,544	63,785	1,833
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>22,439</b>	<b>21,692</b>	<b>101,941</b>	<b>673,941</b>	<b>0,401</b>	<b>0,313</b>	<b>170,125</b>	<b>213,713</b>	<b>7,264</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	60	8,54	6,22	20,35	172	0,06	0,08	0,07	13,8	0,92
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>13,64</b>	<b>11,52</b>	<b>29,75</b>	<b>275,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>1,11</b>	<b>234,2</b>	<b>1,02</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
242,1	Макаронник с сердцем*+	180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>21,08</b>	<b>18,944</b>	<b>93,114</b>	<b>618,894</b>	<b>0,2</b>	<b>1,361</b>	<b>8,439</b>	<b>47,822</b>	<b>6,469</b>
<b>Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 255</b>	<b>73,739</b>	<b>72,576</b>	<b>279,54</b>	<b>2 036,325</b>	<b>0,877</b>	<b>2,452</b>	<b>190,694</b>	<b>1 000,236</b>	<b>15,776</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 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.