

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



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижнеартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 4 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
на 5 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	201	4,322	3,819	16,181	118,892	0,08	0,211	0,985	196,518	0,322
268	Бутерброды с маслом+	5,02/35,862	2,232	6,879	13,32	123,911	0,046	0,027		8,473	0,565
36,2	Какао на молоке	202	4,656	4,181	18,57	130,502	0,081		2,626	242,855	0,253
	Итого:	444	11,21	14,879	48,071	373,305	0,207	0,238	3,611	447,846	1,139
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	76	0,684	0,152	6,156	27,497	0,03	0,023	45,6	25,84	0,228
	Итого:	76	0,684	0,152	6,156	27,497	0,03	0,023	45,6	25,84	0,228
Обед											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
65,1	БОРЩ	250	2,188	6,1	12,65	112,5	0,041	0,041	11,063	50,538	1,291
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
222	Зелень в суп+	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
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+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	Итого:	827	29,097	33,757	113,05	871,661	0,288	0,171	28,596	176,101	10,105
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
334	Плюшка Новомосковская	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
	Итого:	252	8,567	8,353	36,701	254,434	0,123	0,162	1,076	237,683	0,644
Ужин											
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+	199	6,826	7,632	39,86	245,845	0,189	0,159	21,691	80,963	2,229
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,1	Хлеб пшеничный+	36	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855
478	Оладьи из печени (запеченные)	59	9,123	6,505	5,996	118,738	0,184	9,742	18,666	9,108	4,292
0,08	Шоколад+	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005	0,007		4,5	0,85
	Итого:	594	20,955	23,688	98,393	683,495	0,475	9,952	46,865	127,778	8,668
	Итого за день:	2 193	70,514	80,829	302,371	2 210,392	1,123	10,546	125,748	1 015,247	20,783
	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 233,17 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 220,67 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.