

День: 4
 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 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
 на 5 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											
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	443	10,956	10,732	58,974	428,472	0,15	0,264	1,06	212,48	2,254
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	80	0,848	0,256	7,08	35,2	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
	Итого:	80	0,848	0,256	7,08	35,2	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
Обед											
485	Салат	50	2,75	6,633	2,017	78,733	0,026		1,975	95,817	0,453
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
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
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
241	Запеканка картофельная с печенью*+	180	11,453	7,031	30,746	231,75	0,27	0,9	6,109	26,775	4,174
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	733	27,956	27,975	81,335	686,045	0,512	1,156	238,094	227,594	13,234
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	18	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	198	5,7	4,92	19,56	144,08	0,045	0,025	0,54	224,7	0,27
Ужин											
179,1	Сырники с морковью+	140	22,008	7,896	29,848	272,664	0,09	0,252	0,907	137,995	1,058
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
273,1	Компот из апельсинов*+	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	463	32,718	14,416	83,035	589,634	0,19	0,323	13,837	179,185	2,268
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 117	78,178	58,299	249,984	1 883,431	0,924	1,79	257,851	857,759	18,252
	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.