

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



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 5 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
 на 6 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											
2,1	Каша пшеничная молочная+	201	11,457	6,633	52,562	322,806	0,241	0,211	0,925	200,327	1,668
1	Масло в кашу+	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023
266	Бутерброды с джемом+	39,454/21,356	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:	466	15,96	20,933	96,382	644,776	0,311	0,344	1,885	288,627	3,572
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	78	0,702	0,078	7,02	30,186	0,002	0,047	7,8	21,84	0,546
	Итого:	78	0,702	0,078	7,02	30,186	0,002	0,047	7,8	21,84	0,546
Обед											
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
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
282,1	Сёмга припущенная+	77	20,367	0,991	0,655	92,496	0,067	0,096	1,752	37,817	0,539
323,1	Картофельное пюре с морковью+	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
	Компот из свежих плодов (виноград)	198									
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	712	35,35	14,767	46,543	459,418	0,267	0,314	17,938	182,823	4,439
Полдник											
0,24	Йогурт+	170	5,903	1,771	4,132	55,25		0,035	0,708	146,389	0,118
0,14	Печенье+	24	2,88	4,551	28,697	167,469	0,029	0,021		11,177	0,809
	Итого:	194	8,783	6,322	32,829	222,719	0,029	0,056	0,708	157,566	0,927
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	136	16,773	16,166	23,755	308,38	0,068	0,272	0,227	148,331	0,884
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+	26	2,47	0,293	15,171	74,62	0,052	0,02		7,475	0,618
	Итого:	387	20,41	16,792	78,082	553,293	0,12	0,33	0,292	185,607	2,108
	Итого за день:	1 837	81,205	58,892	260,855	1 910,392	0,729	1,091	28,623	836,463	11,592
	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 300,94 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 219,09 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.