



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 9 сентября 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 10 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
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
	<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>16,066</b>	<b>16,412</b>	<b>94,564</b>	<b>594,342</b>	<b>0,18</b>	<b>0,354</b>	<b>1,89</b>	<b>284,61</b>	<b>3,574</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин+	80	0,848	0,256	7,08	35,2	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,848</b>	<b>0,256</b>	<b>7,08</b>	<b>35,2</b>	<b>0,027</b>	<b>0,022</b>	<b>4,32</b>	<b>4,8</b>	<b>0,224</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
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
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>788</b>	<b>28,918</b>	<b>22,055</b>	<b>126,173</b>	<b>734,267</b>	<b>0,545</b>	<b>15,753</b>	<b>35,649</b>	<b>209,301</b>	<b>7,724</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,56</b>	<b>144,08</b>	<b>0,045</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,7</b>	<b>0,27</b>
<b>Ужин</b>											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	50	0,8	1,4	4,98	34,9					
144,2	Запеканка из творога+	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
130,1	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>25,702</b>	<b>24,019</b>	<b>76,956</b>	<b>625,357</b>	<b>0,155</b>	<b>0,397</b>	<b>17,733</b>	<b>218,53</b>	<b>2,427</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>2 179</b>	<b>77,234</b>	<b>67,662</b>	<b>324,333</b>	<b>2 133,247</b>	<b>0,952</b>	<b>16,551</b>	<b>60,132</b>	<b>950,941</b>	<b>14,221</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.