

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 10 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
на 11 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
Завтрак											
17,3	Суп молочный с крупой	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
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	508	16,89	21,68	33,421	398,16	0,154	0,247	3,89	568,95	0,6
Завтрак 2ой											
0,43	Слива+	80	0,88	0,32	8,48	38,624	0,008	0,008	12	26,4	1,44
	Итого:	80	0,88	0,32	8,48	38,624	0,008	0,008	12	26,4	1,44
Обед											
59,1	Икра овощная ++	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
117,1	Суфле из кур+	75	11,775	10,997	3,094	158,016	0,038	0,122	0,084	32,709	1,078
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
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
	Итого:	785	30,05	24,481	122,727	796,39	0,558	0,431	21,014	180,533	10,345
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка Новомосковская	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	Итого:	260	9,2	8,9	42,049	283,4	0,137	0,16	1,071	238,494	0,751
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	230	25,91	19,447	12,742	330,05	0,345		15,525	62,376	1,921
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	530	30,29	19,997	56,764	531,93	0,455	0,05	31,725	91,596	3,301
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 363	87,309	75,377	263,44	2 048,504	1,311	0,896	69,7	1 114,974	16,439
	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.