



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 11 августа 2024 г.

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

Ежедневное меню на 12 августа 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											
17,4	Суп молочный с крупой	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	180	2,79	2,52	20,61	116,37	0,054	0,225	1,557	144,54	0,171
	Итого:	405	8,39	13,4	48,37	349,12	0,149	0,408	2,313	302,142	0,944
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	180	1,782	4,437	11,457	92,547	0,045	0,045	7,767	33,822	1,035
220,1	Мясо для супа+	18	4,68	3,024		45,72	0,009	0,029		5,4	0,288
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
0,2	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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
103,1	Макаронные изделия	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	710	40,946	27,654	129,72	798,159	0,469	0,389	17,304	147,44	8,919
Полдник											
281,1	Ряженка*+	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	60	3,468	1,404	34,536	164,4	0,06	0,036	0,096	11,28	0,66
	Итого:	250	8,978	6,154	42,516	261,511	0,102	0,06	0,666	246,88	0,85
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
23,1	Морковь, тушённая с рисом+	190	3,42	9,5	32,68	231,8	0,038	0,038	1,52	19	0,57
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	450	8,1	10,206	82,052	447,785	0,144	0,088	7,52	66,125	2,202
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 115	67,314	57,614	310,757	1 892,756	0,904	0,976	87,803	805,587	13,218
	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: 230,91 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.