

День: 4
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. 11 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
на 12 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											
150,1	Суфле творожное+	140	25,025	13,3	26,075	319,2	0,07	0,315	0,385	181,423	0,77
185,1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	410	31,925	16,55	76,285	578,21	0,21	0,595	2,319	354,363	1,934
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:	180	0,89	0,17	22,845	97,52	0,002	0,048	8,64	26,72	1,6
Обед											
46	Салат картофельный+	80	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
249,1	Уха с перловой крупой**	200	2,38	2,75	17,5	108,25	0,1	0,06	9,26	20,15	1,066
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
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:	750	24,73	17,51	73,112	550,82	0,39	1	329,88	100,73	10,221
Полдник											
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,14	Печенье+	24	2,88	4,551	28,697	167,469	0,029	0,021		11,177	0,809
	Итого:	204	9,13	6,426	33,072	225,969	0,029	0,058	0,75	166,177	0,934
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	11,07	7,155	28,125	221,175	0,236	0,9	38,126	28,868	4,894
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
	Кисель из брусники	200									
0,1	Хлеб пшеничный+	25	2,375	0,281	14,588	71,75	0,05	0,019		7,188	0,594
	Итого:	490	14,528	8,053	46,429	317,458	0,335	0,947	53,135	49,972	6,069
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 234	81,203	48,709	251,743	1 769,977	0,966	2,648	394,724	706,961	20,76
	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.