

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижнеартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 12 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
на 13 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											
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	448	12,306	19,732	63,904	483,942	0,15	0,334	1,44	284,38	2,254
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
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:	768	31,992	32,394	73,38	704,886	0,424	0,136	48,893	172,193	8,739
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
Ужин											
57,1	Икра	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,14	Печенье+	15	1,8	2,845	17,936	104,668	0,018	0,013		6,986	0,506
	Итого:	465	23,5	23,07	94,182	665,453	0,223	0,575	5,755	194,486	5,956
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 231	81,526	106,162	283,58	2 396,705	0,967	1,318	189,282	1 029,367	19,635
	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.