

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. 13 августа 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 14 августа 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>											
17,3	Суп молочный с крупой	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
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
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>9,819</b>	<b>15,226</b>	<b>29,777</b>	<b>297,039</b>	<b>0,136</b>	<b>0,207</b>	<b>3,519</b>	<b>522,923</b>	<b>0,553</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Слива+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>											
59,1	Икра овощная ++	50	1,333	3,333	5,833	51,917	0,033	0,033	6,75	24,625	0,583
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+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
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+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
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>735</b>	<b>28,481</b>	<b>23,482</b>	<b>112,721</b>	<b>746,464</b>	<b>0,515</b>	<b>0,405</b>	<b>19,264</b>	<b>169,002</b>	<b>9,536</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
337,1	Булочка "Тюменская"+	60	3,617	5,34	33,077	194,571	0,073		0,086	20,109	0,669
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,462</b>	<b>10,375</b>	<b>42,007</b>	<b>292,801</b>	<b>0,12</b>	<b>0,152</b>	<b>1,074</b>	<b>229,489</b>	<b>0,764</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	150	16,898	12,683	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,253
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>26,503</b>	<b>18,776</b>	<b>44,7</b>	<b>456,732</b>	<b>0,315</b>	<b>0,057</b>	<b>24,425</b>	<b>64,573</b>	<b>2,332</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>2 163</b>	<b>74,365</b>	<b>68,259</b>	<b>239,806</b>	<b>1 841,316</b>	<b>1,096</b>	<b>0,831</b>	<b>63,282</b>	<b>1 027,986</b>	<b>14,987</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: 231,16 руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.