



"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 14 июля 2024 г.

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

**Ежедневное меню
на 15 июля 2024 г.**

№ рецептур	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											
17,4	Суп молочный с крупой	198	3,465	3,663	14,454	106,425	0,05	0,168	0,832	163,132	0,168
268	Бутерброды с маслом+	4,997/4 2,131	2,559	7,886	15,27	142,044	0,052	0,031		9,713	0,648
35,2	Кофейный напиток	177	2,744	2,478	20,267	114,431	0,053	0,221	1,531	142,131	0,168
	Итого:	422	8,767	14,027	49,99	362,9	0,155	0,421	2,363	314,977	0,984
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
Обед											
487	Салат «Степной»	61	0,702	5,144	4,321	66,419	0,042		6,354	10,838	0,421
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
0,13	Сметана в суп+	9	0,216	0,72	0,198	8,136		0,018	0,045	6,48	0,018
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	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521
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"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	753	37,399	26,424	139,572	802,436	0,485	0,372	19,446	150,86	9,102
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	156	3,978	4,134	7,332	80,652	0,039	0,125	0,811	171,912	0,078
340,1 1	Пирожки простые печеные с джемом	58	3,352	1,357	33,385	158,92	0,058	0,035	0,093	10,904	0,638
	Итого:	214	7,33	5,491	40,717	239,572	0,097	0,16	0,904	182,816	0,716
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
23,1	Морковь, тушённая с рисом+	180	3,24	9	30,96	219,6	0,036	0,036	1,44	18	0,54
0,44	Сок фруктовый+	175	0,875	0,175	24,15	93,87	0,035	0,018	3,5	35	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	8,575	9,685	80,55	464,27	0,163	0,102	18,44	73,5	2,91
	Итого за день:	1 919	62,747	55,777	316,904	1 896,313	0,93	1,077	86,152	747,653	13,937
	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 154,58 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 203 руб.

шеф-повар: _____ / Яковлева И. Я.

Врач(диетсестра): _____ / Якубова М. А.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.