

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. 14 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
на 15 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											
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+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:	200	1,07	0,19	24,645	105,26	0,003	0,06	10,64	32,32	1,74
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+	200	12,968	7,863	13,021	174,032	0,084	0,716	100,495	21,474	1,4
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:	760	25,378	17,903	73,763	559,522	0,394	1,036	334,905	101,804	10,291
Полдник											
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,14	Печенье+	50	6	9,482	59,786	348,893	0,061	0,043		23,286	1,686
	Итого:	250	12,944	11,565	64,647	413,893	0,061	0,084	0,833	195,508	1,825
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	170	10,455	6,758	26,563	208,888	0,223	0,85	36,008	27,264	4,622
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	180									
0,1	Хлеб пшеничный+	25	2,375	0,281	14,588	71,75	0,05	0,019		7,188	0,594
	Итого:	450	13,797	7,639	44,483	303,104	0,315	0,894	48,516	46,968	5,707
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 270	85,115	53,847	283,823	1 959,989	0,983	2,669	397,214	739,962	21,499
	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: 227,72 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.