

День: 2
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. 15 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 16 июля 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											
8,1	Каша кукурузная молочная+	219	12,702	6,023	55,626	332,004	0,12	0,252	1,018	216,186	1,84
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом+	37,284/17,399	2,259	3,537	25,992	144,9	0,045	0,027	0,432	9,45	0,621
33	Чай с сахаром+	201	0,201		0,04	49,245		0,01	0,101	4,422	0,864
	Итого:	477	15,218	14,642	81,742	572,391	0,165	0,303	1,551	231,738	3,339
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	71	0,753	0,227	6,284	31,24	0,024	0,019	3,834	4,26	0,199
	Итого:	71	0,753	0,227	6,284	31,24	0,024	0,019	3,834	4,26	0,199
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	51	0,595	0,085	1,955	10,54	0,034	0,017	12,75	7,14	0,459
80,1	Рассольник ленинградский+	209	2,487	5,361	39,188	130,103	0,087	0,069	7,367	21,945	0,972
220,1	Мясо для супа+	24	6,24	4,032		60,96	0,012	0,038		7,2	0,384
0,13	Сметана в суп+	7	0,168	0,56	0,154	6,328		0,014	0,035	5,04	0,014
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный+	32	0,544	1,44	2,496	25,6	0,006	0,006	0,896	6,4	0,224
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
104,2	Картофельное пюре+	142	3,01	3,872	19,871	131,596	0,123	0,104	10,233	35,065	1,041
128	Компот из смеси сухофруктов+	201	1,508		44,427	174,327	0,02	0,08	2,513	58,19	1,568
0,09	Хлеб ржаной+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	Итого:	798	32,231	18,212	132,089	731,183	0,436	0,469	36,461	226,856	7,268
Полдник											
281,1	Ряженка**	161	4,669	4,025	6,762	82,289	0,036	0,021	0,483	199,64	0,161
0,18	Вафли+	19	0,507	0,443	12,667	54,973	0,005	0,002		1,583	0,095
	Итого:	180	5,176	4,468	19,429	137,262	0,041	0,023	0,483	201,223	0,256
Ужин											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	50	0,8	1,4	4,98	34,9					
144,2	Запеканка из творога+	131	20,862	21,735	10,611	317,118	0,066	0,349	0,306	194,535	0,873
182,1	Соус молочный (сладкий)+	31	0,207	0,413	1,55	10,333		0,01	0,031	6,376	0,021
130,1	Кисель из яблок+	190	0,19	0,19	34,776	143,412	0,01	0,01	16,53	7,42	0,561
0,1	Хлеб пшеничный+	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
	Итого:	439	25,573	24,155	73,506	611,954	0,149	0,397	16,867	218,968	2,333
	Итого за день:	1 965	78,951	61,703	313,049	2 084,03	0,815	1,211	59,195	883,045	13,395
	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 182,41 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.