

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



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 15 августа 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 16 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>        |                                  |              |                     |                |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 6,1                   | Каша манная молочная+            | 180          | 7,11                | 4,68           | 30,96          | 196,02                         | 0,072        | 0,189        | 0,864          | 178,56                   | 0,387         |
| 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+                   | 180          | 1,71                | 1,71           | 13,32          | 75,51                          | 0,018        | 0,072        | 0,432          | 67,5                     | 1,071         |
|                       | <b>Итого:</b>                    | <b>408</b>   | <b>11,326</b>       | <b>19,022</b>  | <b>58,984</b>  | <b>453,772</b>                 | <b>0,14</b>  | <b>0,305</b> | <b>1,296</b>   | <b>257,04</b>            | <b>2,092</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b>    |                                  |              |                     |                |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,29                  | Яблоко+                          | 100          | 0,04                | 0,04           | 9,8            | 42,68                          | 0,03         | 0,02         | 165            | 16                       | 2,2           |
|                       | <b>Итого:</b>                    | <b>100</b>   | <b>0,04</b>         | <b>0,04</b>    | <b>9,8</b>     | <b>42,68</b>                   | <b>0,03</b>  | <b>0,02</b>  | <b>165</b>     | <b>16</b>                | <b>2,2</b>    |
| <b>Обед</b>           |                                  |              |                     |                |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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+            | 180          | 1,44                | 3,514          | 5,134          | 56,794                         | 0,024        | 0,024        | 10,02          | 31,584                   | 0,475         |
| 239,1                 | Мясо для супа (куры)+            | 10           | 4,788               | 4,58           | 0,056          | 60,48                          | 0,027        |              | 0,678          | 7,108                    | 0,42          |
| 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+    | 200          | 18,783              | 21,278         | 18,87          | 342,661                        | 0,209        |              | 25,67          | 35,426                   | 4,139         |
| 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          |
|                       | <b>Итого:</b>                    | <b>713</b>   | <b>29,903</b>       | <b>30,872</b>  | <b>70,035</b>  | <b>669,556</b>                 | <b>0,409</b> | <b>0,11</b>  | <b>44,607</b>  | <b>165,978</b>           | <b>8,245</b>  |
| <b>Полдник</b>        |                                  |              |                     |                |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1                  | Молоко кипяченое+                | 180          | 4,59                | 4,77           | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936          | 198,36                   | 0,09          |
| 302,1                 | Сырная палочка+                  | 70           | 8,596               | 25,634         | 34,874         | 404,88                         | 0,096        | 0,096        | 0,154          | 136,108                  | 0,824         |
|                       | <b>Итого:</b>                    | <b>250</b>   | <b>13,186</b>       | <b>30,404</b>  | <b>43,334</b>  | <b>497,94</b>                  | <b>0,141</b> | <b>0,24</b>  | <b>1,09</b>    | <b>334,468</b>           | <b>0,914</b>  |
| <b>Ужин</b>           |                                  |              |                     |                |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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          |
|                       | <b>Итого:</b>                    | <b>450</b>   | <b>21,7</b>         | <b>20,225</b>  | <b>76,246</b>  | <b>560,785</b>                 | <b>0,205</b> | <b>0,563</b> | <b>5,755</b>   | <b>187,5</b>             | <b>5,45</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>2 121</b> | <b>76,155</b>       | <b>100,563</b> | <b>258,399</b> | <b>2 224,733</b>               | <b>0,925</b> | <b>1,237</b> | <b>217,748</b> | <b>969,986</b>           | <b>18,903</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: 230,84 руб.

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

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

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