



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

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 16 сентября 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>11,36</b>	<b>15,49</b>	<b>49,106</b>	<b>383,51</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>3,58</b>	<b>445,29</b>	<b>1,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
65,1	БОРЩ	200	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
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
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
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>779</b>	<b>28,837</b>	<b>32,565</b>	<b>111,755</b>	<b>855,242</b>	<b>0,287</b>	<b>0,16</b>	<b>23,05</b>	<b>159,96</b>	<b>9,949</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
337,1	Булочка "Тюменская"+	50	3,014	4,45	27,564	162,143	0,061		0,071	16,757	0,557
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,114</b>	<b>9,75</b>	<b>36,964</b>	<b>265,543</b>	<b>0,111</b>	<b>0,16</b>	<b>1,111</b>	<b>237,157</b>	<b>0,657</b>
<b>Ужин</b>											
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,731	5,513	5,081	100,625	0,156	8,256	15,819	7,719	3,638
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
171,2	Запеканка овощная+	200	6,86	7,67	40,06	247,08	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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>565</b>	<b>19,308</b>	<b>14,199</b>	<b>70,855</b>	<b>529,138</b>	<b>0,451</b>	<b>8,473</b>	<b>41,227</b>	<b>119,005</b>	<b>7,979</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>2 319</b>	<b>68,339</b>	<b>72,164</b>	<b>275,16</b>	<b>2 062,377</b>	<b>1,091</b>	<b>9,057</b>	<b>116,969</b>	<b>997,613</b>	<b>20,017</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: руб.

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

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

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