

День: 3
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. 16 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 17 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											
17,3	Суп молочный с крупой	199	3,483	3,682	14,527	106,963	0,06	0,229	1,104	218,721	0,219
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,466/4,902/38,754	2,474	8,021	0,088	82,473	0,01		0,177	106,704	0,128
36,2	Какао на молоке	199	4,587	4,119	18,294	128,564	0,08		2,587	239,248	0,249
	Итого:	452	10,544	15,822	32,909	317,999	0,149	0,229	3,868	564,673	0,595
Завтрак 2ой											
0,43	Слива+	71	0,781	0,284	7,526	34,279	0,007	0,007	10,65	23,43	1,278
	Итого:	71	0,781	0,284	7,526	34,279	0,007	0,007	10,65	23,43	1,278
Обед											
59,1	Икра овощная ++	54	1,44	3,6	6,3	56,07	0,036	0,036	7,29	26,595	0,63
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
117,1	Суфле из кур+	71	11,147	10,41	2,929	149,588	0,036	0,115	0,08	30,965	1,021
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,44	Сок фруктовый+	185	0,925	0,185	25,53	99,234	0,037	0,019	3,7	37	0,74
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	740	27,962	23,165	113,438	743,601	0,515	0,404	21,567	173,594	9,533
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	3,557	5,251	32,526	191,329	0,072		0,084	19,773	0,657
	Итого:	239	8,147	10,021	40,986	284,389	0,117	0,144	1,02	218,133	0,747
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	58	0,387	0,058	1,063	6,38	0,019	0,01	4,06	9,86	0,29
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	489	26,042	17,357	49,814	462,83	0,391	0,043	29,56	80,533	2,826
	Итого за день:	1 991	73,475	66,649	244,673	1 843,098	1,179	0,827	66,665	1 060,362	14,98
	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 163,39 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 201,22 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.