



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 17 июля 2024 г.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

**Ежедневное меню
на 18 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											
150,1	Суфле творожное+	100	17,875	9,5	18,625	228	0,05	0,225	0,275	129,588	0,55
185,1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом+	37,289/4,944	2,287	7,047	13,645	126,933	0,047	0,028		8,68	0,579
35,2	Кофейный напиток	199	3,085	2,786	22,786	128,654	0,06	0,249	1,721	159,797	0,189
	Итого:	424	29,506	25,003	59,361	575,917	0,16	0,519	2,2	298,904	1,342
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	83	0,747	0,083	7,47	32,121	0,002	0,05	8,3	23,24	0,581
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:	283	1,087	0,263	38,76	165,241	0,002	0,05	9,58	31,88	2,661
Обед											
46	Салат картофельный+	60	0,773	3,495	5,873	59,595	0,038	0,023	3,675	6,098	0,353
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+	225	14,589	8,846	14,649	195,786	0,095	0,805	113,057	24,158	1,575
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
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+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	765	26,719	17,719	73,158	560,14	0,39	1,12	347,908	105,822	10,336
Полдник											
0,24	Йогурт+	165	5,729	1,719	4,01	53,625		0,034	0,688	142,083	0,115
0,4	Пряники+	52	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	217	7,409	4,374	20,75	151,315	0,017	0,046	0,688	148,603	0,587
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	56	0,653	0,093	2,147	11,573	0,037	0,019	14	7,84	0,504
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
	Кисель из брусники	199									
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	466	13,745	7,215	46,368	306,85	0,316	0,849	47,897	46,826	5,624
	Итого за день:	2 155	78,467	54,574	238,398	1 759,463	0,886	2,583	408,273	632,036	20,549
	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 272,42 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 200,56 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.