

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. 18 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 19 июля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	199	7,861	5,174	34,228	216,711	0,08	0,209	0,955	197,408	0,428
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом+	5,068/38,942	2,396	7,382	14,295	132,978	0,049	0,029		9,093	0,606
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	446	12,212	19,538	63,407	479,831	0,148	0,332	1,435	283,181	2,238
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	88	0,035	0,035	8,624	37,558	0,026	0,018	145,2	14,08	1,936
	Итого:	88	0,035	0,035	8,624	37,558	0,026	0,018	145,2	14,08	1,936
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	58	0,387	0,058	1,063	6,38	0,019	0,01	4,06	9,86	0,29
73,1	Щи из свежей капусты+	199	1,592	3,884	5,675	62,788	0,026	0,026	11,077	34,917	0,525
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
0,44	Сок фруктовый+	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	768	32,047	32,386	73,933	707,193	0,426	0,137	48,737	172,427	8,773
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
302,1	Сырная палочка+	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
	Итого:	268	13,548	30,541	43,729	501,979	0,144	0,254	1,187	353,462	0,912
Ужин											
57,1	Икра	48	1,12	3,52	4,56	50,32	0,024	0,032	2,424	12,64	0,432
15,1	Омлет натуральный+	139	13,9	14,248	2,78	194,253	0,07	0,382	0,209	94,798	2,224
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+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,14	Печенье+	12	1,44	2,276	14,349	83,734	0,015	0,01		5,589	0,405
	Итого:	440	21,855	20,504	89,818	619,437	0,21	0,535	5,133	182,714	5,594
	Итого за день:	2 010	79,697	103,006	279,511	2 345,998	0,955	1,276	201,691	1 005,864	19,453
	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 200,62 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 198,4 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.