



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 19 августа 2024 г.

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

Ежедневное меню на 20 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
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
1	Масло в кашу+	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023
266	Бутерброды с джемом+	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	425	14,573	20,05	89,41	602,66	0,284	0,314	1,74	260,197	3,278
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	180	1,8	4,392	6,417	70,992	0,045	0,045	11,277	33,282	0,657
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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
282,1	Сёмга припущенная+	80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56
323,1	Картофельное пюре с морковью+	130	2,669	3,007	19,153	114,261	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
	Компот из свежих плодов (виноград)	200									
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	738	36,321	13,969	45,826	452,995	0,301	0,322	29,827	178,535	4,883
Полдник											
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,14	Печенье+	50	6	9,482	59,786	348,893	0,061	0,043		23,286	1,686
	Итого:	250	12,944	11,565	64,647	413,893	0,061	0,084	0,833	195,508	1,825
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	170	20,967	20,207	29,693	385,475	0,085	0,34	0,283	185,413	1,105
182,1	Соус молочный (сладкий)+	45	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03
132	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
	Итого:	450	25,592	21,201	90,272	662,885	0,155	0,411	0,368	229,391	2,556
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 163	90,331	66,886	299,155	2 171,133	0,804	1,191	42,769	900,631	13,245
	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 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 218,19 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.