

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2



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

**Ежедневное меню  
на 20 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>											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>7,85</b>	<b>13,15</b>	<b>44,02</b>	<b>327,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,59</b>	<b>304,12</b>	<b>2,03</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми+	200	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной+	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>787</b>	<b>30,824</b>	<b>27,766</b>	<b>89,208</b>	<b>726,206</b>	<b>0,475</b>	<b>0,294</b>	<b>38,796</b>	<b>204,776</b>	<b>8,191</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
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,351</b>	<b>8,197</b>	<b>48,597</b>	<b>303,2</b>	<b>0,119</b>	<b>0,229</b>	<b>1,083</b>	<b>237,243</b>	<b>0,689</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
24,1	Омлет с сыром+	115	14,519	14,806	2,156	199,381	0,058	0,345	0,273	213,613	1,912
0,14	Печенье+	12	1,44	2,276	14,349	83,734	0,015	0,01		5,589	0,405
123,1	Компот из свежих плодов (яблук)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>427</b>	<b>21,859</b>	<b>22,732</b>	<b>86,551</b>	<b>620,576</b>	<b>0,202</b>	<b>0,435</b>	<b>76,973</b>	<b>264,071</b>	<b>4,946</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>2 199</b>	<b>70,524</b>	<b>72,005</b>	<b>274,376</b>	<b>2 007,782</b>	<b>0,974</b>	<b>1,322</b>	<b>148,842</b>	<b>1 047,21</b>	<b>15,938</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.