

День: 3  
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. 20 августа 2024 г.

### Ежедневное меню на 21 августа 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,2	Кофейный напиток	180	2,79	2,52	20,61	116,37	0,054	0,225	1,557	144,54	0,171
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>8,46</b>	<b>14,02</b>	<b>33,84</b>	<b>297,12</b>	<b>0,118</b>	<b>0,432</b>	<b>2,736</b>	<b>451,058</b>	<b>0,499</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками+	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,69	8,888	10,095	159	0,068	0,098	0,548	25,575	0,975
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	130	3,458	6,448	20,462	140,695	0,035	0,078	6,552	75,383	2,167
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>740</b>	<b>22,696</b>	<b>22,303</b>	<b>103,264</b>	<b>683,747</b>	<b>0,397</b>	<b>0,326</b>	<b>170,211</b>	<b>223,267</b>	<b>7,514</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячѐнное+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	60	8,54	6,22	20,35	172	0,06	0,08	0,07	13,8	0,92
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>13,385</b>	<b>11,255</b>	<b>29,28</b>	<b>270,23</b>	<b>0,108</b>	<b>0,232</b>	<b>1,058</b>	<b>223,18</b>	<b>1,015</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
242,1	Макаронник с сердцем*+	150	13,547	6,947	29,447	234,375	0,103	1,097	4,116	22,781	4,566
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204					
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>23,53</b>	<b>23,112</b>	<b>77,813</b>	<b>605,413</b>	<b>0,164</b>	<b>1,151</b>	<b>7,616</b>	<b>40,391</b>	<b>5,319</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>2 165</b>	<b>69,571</b>	<b>70,79</b>	<b>265,197</b>	<b>1 943,81</b>	<b>0,827</b>	<b>2,191</b>	<b>191,621</b>	<b>954,897</b>	<b>14,949</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: 220,66 руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. Э.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.