

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 21 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 22 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	201	4,322	3,819	16,181	118,892	0,08	0,211	0,985	196,518	0,322
268	Бутерброды с маслом+	5,001/3 8,298	2,341	7,214	13,97	129,956	0,048	0,029		8,887	0,592
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	444	8,563	12,933	44,951	332,747	0,148	0,32	1,465	280,404	2,104
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	74	0,666	0,148	5,994	26,773	0,03	0,022	44,4	25,16	0,222
	Итого:	74	0,666	0,148	5,994	26,773	0,03	0,022	44,4	25,16	0,222
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
65,1	БОРЩ	250	2,188	6,1	12,65	112,5	0,041	0,041	11,063	50,538	1,291
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5	0,003	0,003	1,667	3,717	0,027
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
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
273	Напиток "Валитек"+	199	0,338	0,179	31,134	132,454			1,274	8,597	2,07
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	826	28,133	28,329	106,876	823,536	0,283	0,157	35,238	156,391	9,714
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
334	Плюшка Новомосковская	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
	Итого:	252	8,567	8,353	36,701	254,434	0,123	0,162	1,076	237,683	0,644
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	51	0,34	0,051	0,935	5,61	0,017	0,009	3,57	8,67	0,255
171,2	Запеканка овощная+	180	6,174	6,903	36,054	222,372	0,171	0,144	19,62	73,233	2,016
183	Соус сметанный+	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,278	6,615	6,098	120,75	0,188	9,908	18,983	9,263	4,365
	Итого:	547	19,32	14,434	62,632	498,835	0,446	10,102	42,281	109,995	8,274
	Итого за день:	2 143	65,249	64,198	257,154	1 936,326	1,029	10,762	124,46	809,633	20,957
	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 201,34 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 197,34 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.