

День: 4
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 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
на 22 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											
3,1	Каша рисовая молочная+	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	403	10,246	10,212	55,42	401,732	0,143	0,242	0,954	192,55	2,125
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
485	Салат	50	2,75	6,633	2,017	78,733	0,026		1,975	95,817	0,453
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
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
241	Запеканка картофельная с печенью*+	180	11,453	7,031	30,746	231,75	0,27	0,9	6,109	26,775	4,174
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	733	27,956	27,975	81,335	686,045	0,512	1,156	238,094	227,594	13,234
Полдник											
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	50	1,333	1,167	33,333	144,667	0,014	0,006		4,167	0,25
	Итого:	250	7,133	6,167	41,733	246,889	0,058	0,031	0,6	252,167	0,45
Ужин											
179,1	Сырники с морковью+	155	24,366	8,742	33,046	301,878	0,099	0,279	1,004	152,78	1,172
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
273,1	Компот из апельсинов*+	180	0,405		25,202	103,248	0,014	0,013	11,61	21,168	0,216
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	448	34,081	15,15	77,598	578,676	0,178	0,341	12,644	188,743	2,12
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 134	80,477	59,823	264,936	1 957,342	0,925	1,797	257,692	876,054	18,211
	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: 235,01 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.