



"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 22 июля 2024 г.

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

**Ежедневное меню
на 23 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											
2,1	Каша пшеничная молочная+	192	10,944	6,336	50,208	308,352	0,23	0,202	0,883	191,357	1,594
1	Масло в кашу+	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023
266	Бутерброды с джемом+	36,902/17,598	2,301	3,603	26,473	147,583	0,046	0,028	0,44	9,625	0,633
36	Какао на молоке+	191	6,484	7,525	21,722	175,997	0,086	0,306	2,483	232,113	0,86
	Итого:	443	19,823	25,934	98,544	709,002	0,362	0,558	3,806	435,895	3,109
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	79	0,711	0,079	7,11	30,573	0,002	0,047	7,9	22,12	0,553
	Итого:	79	0,711	0,079	7,11	30,573	0,002	0,047	7,9	22,12	0,553
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	55	0,642	0,092	2,108	11,367	0,037	0,018	13,75	7,7	0,495
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
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
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
	Компот из свежих плодов (виноград)	202									
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	756	36,505	14,452	46,371	460,08	0,302	0,328	31,597	186,7	4,914
Полдник											
0,24	Йогурт+	176	6,111	1,833	4,278	57,2		0,036	0,733	151,556	0,122
0,14	Печенье+	24	2,88	4,551	28,697	167,469	0,029	0,021		11,177	0,809
	Итого:	200	8,991	6,385	32,975	224,669	0,029	0,057	0,733	162,733	0,931
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	132	16,28	15,69	23,056	299,31	0,066	0,264	0,22	143,968	0,858
182,1	Соус молочный (сладкий)+	24	0,16	0,32	1,2	8		0,008	0,024	4,936	0,016
132	Кисель из смеси сухофруктов	199	0,995		37,716	161,15		0,03	0,04	24,537	0,587
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,755	0,326	16,922	83,23	0,058	0,022		8,338	0,689
	Итого:	384	20,19	16,337	78,894	551,69	0,124	0,324	0,284	181,778	2,15
	Итого за день:	1 862	86,22	63,186	263,894	1 976,014	0,82	1,314	44,32	989,225	11,657
	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 315,31 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 209,2 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.