



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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 23 октября 2024 г.

№ рецептуры	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
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
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
	Итого:	445	7,85	13,15	44,02	327,4	0,12	0,28	1,32	249,08	1,98
	Завтрак 2ой										
0,23	Апельсины+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
261	Котлеты рубленые из птицы*+	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
314,1	Соус томатный+	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
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
	Итого:	792	27,043	26,376	105,585	747,887	0,385	0,326	29,068	247,407	7,984
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
302,1	Сырная палочка+	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	250	12,213	27,007	38,822	445,27	0,13	0,234	1,12	326,044	0,801
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	230	12,943	16,243	48,351	390,747	0,283	0,373	35,908	63,894	3,218
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	550	18,449	17,206	93,436	598,674	0,42	0,559	270,914	100,607	9,801
	Итого за день:	2 117	65,875	83,763	289,463	2 151,67	1,07	1,424	306,422	938,338	22,406
	Итого среднее за 10 дней:		76,131	69,322	281,244	2 019,337	1,042	2,615	189,383	910,699	17,804

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.