

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижнеартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 23 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 24 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	195	3,413	3,608	14,235	104,813	0,059	0,224	1,082	214,325	0,215
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,667/4,253/39,397	2,428	7,873	0,087	80,945	0,01		0,173	104,728	0,125
35,2	Кофейный напиток	194	3,007	2,716	22,213	125,421	0,058	0,243	1,678	155,782	0,184
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	495	15,108	19,866	36,88	388,629	0,13	0,484	2,934	474,835	0,524
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	77	1,155	0,077	16,17	67,221	0,031	0,039	7,7	6,16	0,462
	Итого:	77	1,155	0,077	16,17	67,221	0,031	0,039	7,7	6,16	0,462
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	56	0,747		2,987	14,187	0,056	0,047	139,972	4,48	0,336
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	24	1,403	1,328	5,802	40,802	0,019	0,033		16,532	0,153
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
117,1	Суфле из кур+	45	7,065	6,598	1,856	94,809	0,023	0,073	0,051	19,626	0,647
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+	111	2,953	5,506	17,471	120,132	0,03	0,067	5,594	64,365	1,85
0,44	Сок фруктовый+	196	0,98	0,196	27,048	105,134	0,039	0,02	3,92	39,2	0,784
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	717	19,686	19,391	92,577	604,704	0,349	0,287	161,268	209,902	6,894
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	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	62	8,825	6,427	21,028	177,733	0,062	0,083	0,072	14,26	0,951
	Итого:	252	13,67	11,462	29,958	275,963	0,109	0,235	1,06	223,64	1,046
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	49	0,327	0,049	0,898	5,39	0,016	0,008	3,43	8,33	0,245
242,1	Макаронник с сердцем*+	181	16,347	8,383	35,533	282,813	0,124	1,324	4,966	27,489	5,509
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6	0,12	8,76	0,12	79,272		0,012		2,88	0,024
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	475	21,998	17,63	98,523	632,965	0,219	1,373	8,396	49,912	6,704
	Итого за день:	2 016	71,617	68,427	274,109	1 969,482	0,838	2,417	181,358	964,448	15,63
	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 208,83 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 208,6 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.