

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. 24 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 25 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											
3,1	Каша рисовая молочная+	202	6,969	5,252	35,855	220,584	0,071	0,212	0,97	196,849	0,434
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,25	Батон нарезной+	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	446	11,12	10,795	59,913	433,527	0,153	0,267	1,07	214,717	2,282
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	87	0,922	0,278	7,7	38,28	0,03	0,023	4,698	5,22	0,244
	Итого:	87	0,922	0,278	7,7	38,28	0,03	0,023	4,698	5,22	0,244
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)+	16	7,661	7,328	0,09	96,768	0,043		1,085	11,373	0,672
0,13	Сметана в суп+	7	0,168	0,56	0,154	6,328		0,014	0,035	5,04	0,014
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
241	Запеканка картофельная с печенью*+	160	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
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+	201	0,704		18,404	71,375	0,01	0,131	221,1	12,462	5,085
0,09	Хлеб ржаной+	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	716	27,274	27,595	78,678	669,335	0,488	1,056	238,578	225,371	12,914
Полдник											
281,1	Ряженка*+	185	5,365	4,625	7,77	94,556	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185
0,18	Вафли+	18	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	203	5,845	5,045	19,77	146,636	0,046	0,026	0,555	230,9	0,275
Ужин											
179,1	Сырники с морковью+	136	21,379	7,67	28,995	264,874	0,087	0,245	0,881	134,052	1,028
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*+	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,1	Хлеб пшеничный+	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	461	32,279	14,213	83,349	587,584	0,191	0,317	13,811	175,817	2,286
	Итого за день:	1 913	77,441	57,927	249,409	1 875,361	0,908	1,69	258,712	852,025	18
	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 168,11 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 208,77 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.