

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 25 июля 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 26 июля 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	4,913/40,099	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>7,86</b>	<b>13,16</b>	<b>44,094</b>	<b>327,82</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,592</b>	<b>304,495</b>	<b>2,036</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	84	0,672	0,168	6,3	31,92	0,05	0,025	31,92	29,4	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>84</b>	<b>0,672</b>	<b>0,168</b>	<b>6,3</b>	<b>31,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,025</b>	<b>31,92</b>	<b>29,4</b>	<b>0,084</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми+	200	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
220,1	Мясо для супа+	26	6,76	4,368		66,04	0,014	0,042		7,8	0,416
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	91	6,431	3,094	3,397	65,899	0,015	0,015	6,142	24,676	0,758
164,1	Картофель отварной+	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
0,44	Сок фруктовый+	192	0,96	0,192	26,496	102,989	0,038	0,019	3,84	38,4	0,768
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
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+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>753</b>	<b>29,103</b>	<b>26,955</b>	<b>87,387</b>	<b>702,754</b>	<b>0,47</b>	<b>0,294</b>	<b>38,445</b>	<b>201,129</b>	<b>7,975</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
301	Булочка российская+	61	4,322	2,945	39,85	203,13	0,07	0,07	0,044	17,124	0,599
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,397</b>	<b>8,219</b>	<b>49,203</b>	<b>306,013</b>	<b>0,119</b>	<b>0,229</b>	<b>1,078</b>	<b>236,422</b>	<b>0,698</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	70,14	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
24,1	Омлет с сыром+	109	13,761	14,034	2,044	188,979	0,055	0,327	0,259	202,468	1,812
0,14	Печенье+	12	1,44	2,276	14,349	83,734	0,015	0,01		5,589	0,405
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	201	0,704	0,603	39,503	156,639	0,01	0,01	66,33	6,914	0,955
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>21,175</b>	<b>22,192</b>	<b>87,005</b>	<b>614,292</b>	<b>0,201</b>	<b>0,419</b>	<b>77,824</b>	<b>254,285</b>	<b>4,888</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 968</b>	<b>68,206</b>	<b>70,694</b>	<b>273,989</b>	<b>1 982,799</b>	<b>0,971</b>	<b>1,308</b>	<b>150,86</b>	<b>1 025,73</b>	<b>15,681</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,236</b>	<b>70,608</b>	<b>291,662</b>	<b>2 094,045</b>	<b>1,013</b>	<b>4,297</b>	<b>164,901</b>	<b>954,129</b>	<b>17,341</b>

Стоимость рациона 188,65 руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 206,64 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Эмиргамзаева Б. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Якубова М. А.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.