



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

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

Ежедневное меню на 26 августа 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											
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
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	445	9,05	14,05	52,12	372,8	0,16	0,45	2,57	334,68	0,98
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа+	18	4,68	3,024		45,72	0,009	0,029		5,4	0,288
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
103,1	Макаронные изделия	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	760	41,995	28,453	139,113	837,045	0,489	0,4	18,295	153,936	9,351
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	60	3,468	1,404	34,536	164,4	0,06	0,036	0,096	11,28	0,66
	Итого:	260	8,568	6,704	43,936	267,8	0,11	0,196	1,136	231,68	0,76
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
23,1	Морковь, тушеная с рисом+	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	9,33	10,838	92,367	499,413	0,17	0,1	8	74	2,55
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Итого за день:	2 235	69,663	60,205	334,016	2 006,002	0,961	1,17	78,001	830,496	13,883
	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 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 299,46 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.