



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 28 июля 2024 г.

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

Ежедневное меню на 29 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											
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+	4,757/37,113	2,287	7,047	13,645	126,933	0,047	0,028		8,68	0,579
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	442	8,887	13,547	51,145	363,733	0,157	0,448	2,57	334,06	0,939
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	86	0,774	0,172	6,966	31,115	0,034	0,026	51,6	29,24	0,258
	Итого:	86	0,774	0,172	6,966	31,115	0,034	0,026	51,6	29,24	0,258
Обед											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
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+	7	0,168	0,56	0,154	6,328		0,014	0,035	5,04	0,014
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"+	199	0,338	0,179	31,134	132,454			1,274	8,597	2,07
0,09	Хлеб ржаной+	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	Итого:	764	41,82	29,167	138,275	839,283	0,488	0,395	19,325	153,549	9,252
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	57	3,295	1,334	32,809	156,18	0,057	0,034	0,091	10,716	0,627
	Итого:	257	8,395	6,634	42,209	259,58	0,107	0,194	1,131	231,116	0,727
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	49	0,911	0,185	6,886	32,667	0,01	0,01	2,352	2,45	0,196
23,1	Морковь, тушеная с рисом+	197	3,546	9,85	33,884	240,34	0,039	0,039	1,576	19,7	0,591
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	484	8,267	10,462	62,983	431,067	0,125	0,088	4,028	37,475	2,55
	Итого за день:	2 033	68,143	59,982	301,579	1 924,778	0,912	1,15	78,654	785,44	13,725
	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 167 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 207,25 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.