



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 29 июля 2024 г.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 30 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											
8,1	Каша кукурузная молочная+	197	11,426	5,418	50,038	298,652	0,108	0,227	0,916	194,469	1,655
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом+	39,233/20,699	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
	Итого:	459	15,883	16,32	93,728	589,375	0,178	0,35	1,874	281,274	3,543
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	85	0,901	0,272	7,523	37,4	0,029	0,023	4,59	5,1	0,238
	Итого:	85	0,901	0,272	7,523	37,4	0,029	0,023	4,59	5,1	0,238
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	57	0,38	0,057	1,045	6,27	0,019	0,01	3,99	9,69	0,285
80,1	Рассольник ленинградский+	201	2,392	5,156	37,688	125,123	0,083	0,066	7,085	21,105	0,935
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
112,3	Котлеты или биточки из семги	77	10,665	6,247	4,197	115,683	0,173	14,813	0,818	33,437	0,982
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	781	28,062	21,77	124,258	720,712	0,514	15,164	24,642	208,694	7,358
Полдник											
281,1	Ряженка*+	172	4,988	4,3	7,224	87,911	0,038	0,022	0,516	213,28	0,172
0,18	Вафли+	18	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	190	5,468	4,72	19,224	139,991	0,043	0,024	0,516	214,78	0,262
Ужин											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	50	0,8	1,4	4,98	34,9					
144,2	Запеканка из творога+	129	20,543	21,403	10,449	312,277	0,065	0,344	0,301	191,565	0,86
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
130,1	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	33	3,135	0,371	19,256	94,71	0,066	0,025		9,488	0,784
	Итого:	442	24,878	23,775	72,791	602,847	0,141	0,389	17,731	215,033	2,254
	Итого за день:	1 957	75,192	66,856	317,523	2 090,325	0,905	15,95	49,353	924,88	13,654
	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 276,41 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 216,99 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.