

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 30 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 31 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											
17,3	Суп молочный с крупой	201	3,518	3,719	14,673	108,038	0,06	0,231	1,116	220,919	0,221
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,465/5,013/39,233	2,474	8,021	0,088	82,473	0,01		0,177	106,704	0,128
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
36,2	Какао на молоке	201	4,633	4,161	18,478	129,856	0,08		2,613	241,652	0,251
	Итого:	509	16,885	21,571	33,584	397,816	0,155	0,248	3,905	569,275	0,6
Завтрак 2ой											
0,43	Слива+	79	0,869	0,316	8,374	38,141	0,008	0,008	11,85	26,07	1,422
	Итого:	79	0,869	0,316	8,374	38,141	0,008	0,008	11,85	26,07	1,422
Обед											
59,1	Икра овощная ++	61	1,627	4,067	7,117	63,338	0,041	0,041	8,235	30,043	0,712
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	201	2,894	1,889	19,979	112,56	0,101	0,066	6,985	20,317	0,955
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
117,1	Суфле из кур+	81	12,717	11,877	3,341	170,657	0,041	0,132	0,091	35,326	1,164
528	Соус красный основной+	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
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+	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
0,44	Сок фруктовый+	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	795	31,241	25,472	123,689	813,827	0,564	0,45	24,584	192,927	10,547
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
334	Плюшка Новомосковская	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	Итого:	261	9,225	8,926	42,096	283,917	0,137	0,161	1,076	239,596	0,752
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	54	0,63	0,09	2,07	11,16	0,036	0,018	13,5	7,56	0,486
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	232	26,135	19,616	12,853	332,92	0,348		15,66	62,918	1,937
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	526	30,745	20,196	57,845	539,36	0,474	0,058	41,16	89,498	3,503
	Итого за день:	2 170	88,964	76,48	265,587	2 073,061	1,337	0,924	82,576	1 117,367	16,824
	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 181,59 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 218,56 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.