



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 3 июля 2024 г.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 4 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>19,113</b>	<b>10,437</b>	<b>47,543</b>	<b>358,223</b>	<b>0,148</b>	<b>0,435</b>	<b>1,597</b>	<b>263,103</b>	<b>1,28</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>											
46	Салат картофельный+	60	0,7	3,1	5,2	53	0,03	0,02	3,27	5,42	0,31
249,2	Рыба лосось (семга) для	25	5	2,033		38,25	0,05	0,067	0,25	3,75	0,2
249,1	Уха с перловой крупой**	175	1,633	1,983	12,25	75,833	0,07	0,047	6,487	14,105	0,747
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	200	13,689	8,296	13,748	183,704	0,089	0,756	106,074	22,667	1,481
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>653</b>	<b>24,162</b>	<b>15,893</b>	<b>58,088</b>	<b>472,917</b>	<b>0,319</b>	<b>1,019</b>	<b>281,001</b>	<b>80,282</b>	<b>8,175</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	170	7,083	2,125	4,958	66,3		0,042	0,85	175,667	0,142
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>8,763</b>	<b>4,78</b>	<b>21,698</b>	<b>163,99</b>	<b>0,017</b>	<b>0,054</b>	<b>0,85</b>	<b>182,187</b>	<b>0,614</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Кисель из	150									
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>11,545</b>	<b>5,885</b>	<b>35,439</b>	<b>241,115</b>	<b>0,263</b>	<b>0,812</b>	<b>41,842</b>	<b>44,619</b>	<b>5,47</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 602</b>	<b>64,259</b>	<b>37,07</b>	<b>169,519</b>	<b>1 265,246</b>	<b>0,769</b>	<b>2,364</b>	<b>332,789</b>	<b>591,19</b>	<b>16,064</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,376</b>	<b>56,387</b>	<b>220,117</b>	<b>1 634,069</b>	<b>7,868</b>	<b>2,167</b>	<b>126,322</b>	<b>746,628</b>	<b>13,855</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Яковлева И. Я.

врач (диетсестра): \_\_\_\_\_ / Иванова М. С.

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