



" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 7 июля 2024 г.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 8 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 | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,06 | 0,23 | 1,11 | 219,82 | 0,22 |
| 36,2 | Какао на молоке | 150 | 3,46 | 3,1 | 13,994 | 97,73 | 0,06 | | 1,95 | 180,34 | 0,18 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 5/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 335 | 8,51 | 13,45 | 39,614 | 314,33 | 0,17 | 0,26 | 3,06 | 409,46 | 1,02 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины+ | 80 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 28,944 | 0,032 | 0,002 | 48 | 27,2 | 0,24 |
| | Итого: | 80 | 0,72 | 0,16 | 6,48 | 28,944 | 0,032 | 0,002 | 48 | 27,2 | 0,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 7 | 0,158 | 0,525 | 0,158 | 5,933 | | | 0,035 | 4,725 | |
| 65,1 | БОРЩ | 150 | 1,1 | 2,9 | 6,1 | 53,9 | 0,02 | 0,02 | 5,31 | 24,26 | 0,62 |
| 60,2 | Икра морковная+ | 40 | 1,1 | 3,7 | 5,8 | 57,3 | 0,02 | 0,02 | 3,31 | 17 | 0,76 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 227,1 | Плов из отварной говядины+ | 180 | 11,7 | 12,96 | 34,5 | 301,6 | 0,1 | | 6,12 | 26,9 | 2,48 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 150 | 0,45 | | 20,69 | 80,42 | 0,03 | 0,01 | 3 | 26,99 | 0,6 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 592 | 22,398 | 23,975 | 81,008 | 621,983 | 0,25 | 0,12 | 22,775 | 142,065 | 6,487 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 200 | 5,2 | 5,333 | 9,467 | 103,733 | 0,053 | 0,213 | 1,04 | 204,507 | 0,093 |
| 334 | Плюшка Новомосковская | 50 | 3,417 | 3 | 27,208 | 150 | 0,072 | | 0,026 | 15,083 | 0,55 |
| | Итого: | 250 | 8,617 | 8,333 | 36,675 | 253,733 | 0,125 | 0,213 | 1,066 | 219,59 | 0,643 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 50 | 0,375 | 0,05 | 1 | 5,625 | 0,013 | 0,013 | 3,5 | 8,5 | 0,25 |
| 183 | Соус сметанный+ | 25 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 10 | | 0,01 | 0,03 | 6,17 | 0,02 |
| 171,2 | Запеканка овощная+ | 160 | 5,483 | 6,133 | 32,043 | 197,653 | 0,149 | 0,128 | 17,44 | 65,099 | 1,792 |
| 34 | Чай с молоком+ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,4 | 0,01 | 0,06 | 0,36 | 56,25 | 0,89 |
| 478 | Оладьи из печени (запеченные) | 50 | 7,725 | 5,525 | 5,092 | 100,833 | 0,158 | 8,342 | 15,817 | 7,733 | 3,633 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 465 | 18,023 | 14,188 | 65,714 | 455,312 | 0,4 | 8,582 | 37,147 | 157,752 | 8,145 |
| Питьевой режим | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,001 |
| | Итого: | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,001 |
| | Итого за день: | 1 872 | 58,267 | 60,107 | 229,491 | 1 674,301 | 0,977 | 9,178 | 112,048 | 962,817 | 16,537 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 63,376 | 56,387 | 220,117 | 1 634,069 | 7,868 | 2,167 | 126,322 | 746,628 | 13,855 |

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.