



" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49 "Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 9 июля 2024 г.

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 10 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
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,449/4,268/25,61	2,134	5,745	0,051	48,957	60,439		0,009	92,366	0,111
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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>388</b>	<b>13,294</b>	<b>16,315</b>	<b>28,596</b>	<b>304,007</b>	<b>60,543</b>	<b>0,377</b>	<b>2,149</b>	<b>377,596</b>	<b>0,421</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
261	Котлеты рубленые из птицы*+	50	8,025	7,233	8,317	130,833	0,058	0,083	0,45	21,417	0,808
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	110	2,926	5,456	17,314	119,053	0,033	0,066	5,544	63,789	1,826
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
	<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>23,1</b>	<b>21,384</b>	<b>81,353</b>	<b>596,97</b>	<b>0,324</b>	<b>0,275</b>	<b>116,612</b>	<b>177,085</b>	<b>6,315</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	50	7,786	5,357	14,986	140	0,043	0,071	0,071	11,571	0,771
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>12,986</b>	<b>10,69</b>	<b>24,452</b>	<b>243,733</b>	<b>0,096</b>	<b>0,285</b>	<b>1,111</b>	<b>216,078</b>	<b>0,865</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
242,1	Макаронник с сердцем*+	150	13,592	6,854	29,562	234,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный+	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>17,367</b>	<b>16,379</b>	<b>71,524</b>	<b>496,551</b>	<b>0,175</b>	<b>1,418</b>	<b>7,677</b>	<b>46,244</b>	<b>6,156</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 696</b>	<b>67,872</b>	<b>64,844</b>	<b>221,675</b>	<b>1 706,737</b>	<b>61,168</b>	<b>2,43</b>	<b>135,049</b>	<b>823,002</b>	<b>14,657</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.