



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 15 июля 2024 г.

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

**Ежедневное меню
 на 16 июля 2024 г.**

№ рецептур	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+	165	9,57	4,51	41,91	250,14	0,088	0,187	0,77	162,866	1,386
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом+	27,963/13,049	2,287	3,581	26,313	146,689	0,046	0,027	0,437	9,567	0,629
33	Чай с сахаром+	151	0,161		0,03	41,072		0,01	0,081	4,067	0,674
	Итого:	359	12,058	11,721	68,313	470,931	0,134	0,234	1,288	177,7	2,699
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	66	0,7	0,211	5,841	29,04	0,022	0,018	3,564	3,96	0,185
	Итого:	66	0,7	0,211	5,841	29,04	0,022	0,018	3,564	3,96	0,185
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	43	0,43	0,108	1,613	8,923	0,022	0,022	10,75	6,02	0,387
78,1	Рассольник+	156	1,144	3,224	7,904	66,872	0,052	0,031	4,378	8,986	0,51
220,1	Мясо для супа+	19	4,94	3,23		48,83	0,01	0,029		5,7	0,285
0,13	Сметана в суп+	6	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	0,087
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
314,1	Соус томатный+	27	0,459	1,215	2,106	21,6	0,005	0,005	0,756	5,4	0,189
112,1	Котлеты рыбные+	71	13,017	2,012	7,337	97,388	0,059	0,083	0,887	42,292	0,568
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
104,2	Картофельное пюре+	101	2,141	2,747	14,13	93,597	0,087	0,074	7,278	24,937	0,737
128	Компот из смеси сухофруктов+	151	1,107		33,623	131,914	0,01	0,06	1,882	43,709	1,178
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	615	25,859	13,439	79,567	540,226	0,309	0,335	27,629	168,801	5,41
Полдник											
281,1	Ряженка*+	152	4,408	3,8	6,384	77,013	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
0,14	Печенье+	24	2,88	4,551	28,697	167,469	0,029	0,021		11,177	0,809
	Итого:	176	7,288	8,351	35,081	244,482	0,06	0,041	0,456	199,657	0,961
Ужин											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	40	0,644	1,133	4,022	28,2					
25,2	Запеканка из творога+	101	20,069	3,353	16,705	171,054	0,051	0,212	0,232	121,109	0,545
182,1	Соус молочный (сладкий)+	27	0,216	0,432	1,62	10,8		0,011	0,032	6,664	0,022
130,1	Кисель из яблок+	190	0,19	0,19	34,776	143,412	0,01	0,01	16,53	7,42	0,561
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	386	23,583	5,557	69,891	419,546	0,125	0,26	16,795	148,259	2,583
	Итого за день:	1 602	69,487	39,279	258,694	1 704,224	0,65	0,888	49,732	698,377	11,839
	Итого среднее за 10 дней:		63,346	56,383	220,037	1 633,619	7,867	2,166	126,042	745,948	13,835

Стоимость рациона 148,34 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 174,93 руб.

шеф-повар: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.