



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 16 июня 2024 г.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна- Лето ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 17 июня 2024 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная+	149	8,642	4,073	37,846	225,884	0,139	0,179	0,695	138,52	1,977
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	5,158/3 0,337	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	149	2,285	2,086	17,085	96,353	0,05	0,189	1,291	119,647	0,139
	Итого:	335	13,417	17,339	69,611	491,267	0,239	0,408	1,987	268,667	2,746
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	30	0,558	0,113	4,216	162,495	0,006	0,006	1,44	1,5	0,12
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	5	0,113	0,375	0,113	4,238			0,025	3,375	
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
250,3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,2	Капуста тушённая+	100	2,74	6,12	11,3	101,28	0,04	0,06	43,38	67,72	1,34
0,44	Сок фруктовый+	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	570	22,922	19,505	67,36	666,795	0,25	0,262	54,865	175,469	5,346
Полдник											
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	50	6,271	2,843	17,971	122,857	0,057	0,057	0,043	10,714	0,714
37,1	Молоко кипячённое+	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	199	10,145	6,816	25,024	200,138	0,097	0,216	0,818	163,072	0,784
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	201	22,646	16,991	11,135	288,435	0,302		13,568	54,511	1,678
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	421	25,746	17,511	25,645	404,535	0,382	0,05	16,448	79,351	4,108
	Итого за день:	1 620	72,268	61,209	196,95	1 803,281	0,995	0,955	230,867	701,76	15,073
	Итого среднее за 10 дней:		58,498	53,963	217,209	1 576,239	0,797	2,077	138,127	730,366	13,965

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10 224,95 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.