

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли к2



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

**Ежедневное меню
 на 17 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											
17,3	Суп молочный с крупой	149	2,583	2,781	10,927	80,063	0,05	0,169	0,834	163,681	0,169
268	Бутерброды с маслом+	4,902/2 9,066	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	333	8,423	13,216	39,123	309,907	0,158	0,198	2,784	353,056	0,951
Завтрак 2ой											
0,43	Слива+	67	0,737	0,268	7,102	32,348	0,006	0,006	10,05	22,11	1,206
	Итого:	67	0,737	0,268	7,102	32,348	0,006	0,006	10,05	22,11	1,206
Обед											
59,1	Икра овощная ++	54	1,35	3,645	6,345	56,025	0,041	0,041	7,29	26,595	0,621
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
117,1	Суфле из кур+	48	7,536	7,04	1,976	101,144	0,024	0,08	0,056	20,936	0,688
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
204,1	Гречка рассыпчатая+	95	5,71	1,482	28,871	136,867	0,152	0,082		12,379	2,907
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
0,44	Сок фруктовый+	185	0,555		25,518	99,185	0,037	0,012	3,7	33,288	0,74
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	610	19,818	17,99	89,849	577,059	0,389	0,302	19,126	137,848	7,273
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
337,1	Булочка "Тюменская"+	49	3,446	5,088	31,515	185,383	0,069		0,082	19,159	0,637
	Итого:	229	8,126	9,888	40,035	278,743	0,117	0,192	1,018	203,215	0,721
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	39	0,293	0,039	0,78	4,388	0,01	0,01	2,73	6,63	0,195
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	410	25,174	17,282	34,646	392,247	0,369	0,131	181,15	79,97	6,746
	Итого за день:	1 649	62,278	58,644	210,756	1 590,304	1,039	0,829	214,128	796,199	16,898
	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 131,26 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 173,97 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.