



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

17 июня 2024 г.

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

Ежедневное меню на 18 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	130	2,773	2,427	10,487	76,873	0,052	0,139	0,633	127,036	0,208
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	353	12,153	9,877	32,572	270,65	0,098	0,228	0,993	187,886	1,478
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
65,1	БОРЩ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
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	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	60	4,24	2,04	2,24	44,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
164,1	Картофель отварной+	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	573	16,424	15,876	66,208	472,893	0,237	0,195	75,456	96,519	4,978
	Полдник										
0,24	Йогурт+	170	7,083	2,125	4,958	66,3		0,042	0,85	175,667	0,142
0,18	Вафли+	20	0,533	0,467	13,333	57,867	0,006	0,002		1,667	0,1
	Итого:	190	7,617	2,592	18,292	124,167	0,006	0,044	0,85	177,333	0,242
	Ужин										
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
132	Кисель из смеси сухофруктов	165	0,88		31,904	136,114		0,022	0,33	20,339	0,495
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,861	21,501	91,513	632,966	0,452	10,423	21,55	76,952	10,366
	Итого за день:	1 591	58,18	49,921	224,335	1 566,151	0,823	10,964	106,348	544,691	17,964
	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
Стоимость по плану

руб.
185 руб.

Средняя

стоимость за 10

229,08 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.