



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 17 июля 2024 г.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

**Ежедневное меню  
на 18 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>											
150,1	Суфле творожное+	90	12,9	6,9	13,35	164,1	0,045	0,195	0,24	116,625	0,495
185,1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом+	29,002/3,845	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
35,2	Кофейный напиток	149	2,285	2,086	17,085	96,353	0,05	0,189	1,291	119,647	0,139
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>23,755</b>	<b>21,775</b>	<b>48,525</b>	<b>481,012</b>	<b>0,146</b>	<b>0,429</b>	<b>1,735</b>	<b>245,881</b>	<b>1,243</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+	78	0,702	0,078	7,02	30,16	0,023	0,047	7,8	21,84	0,546
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>0,702</b>	<b>0,078</b>	<b>7,02</b>	<b>30,16</b>	<b>0,023</b>	<b>0,047</b>	<b>7,8</b>	<b>21,84</b>	<b>0,546</b>
<b>Обед</b>											
46	Салат картофельный+	50	0,583	2,583	4,333	44,167	0,025	0,017	2,725	4,517	0,258
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25	5	2,033		38,25	0,05	0,067	0,25	3,75	0,2
249,1	Уха с перловой крупой**	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	195	13,347	8,089	13,404	179,111	0,087	0,737	103,422	22,1	1,444
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>614</b>	<b>23,495</b>	<b>14,891</b>	<b>55,168</b>	<b>448,958</b>	<b>0,302</b>	<b>0,995</b>	<b>279,377</b>	<b>82,372</b>	<b>8,02</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	156	6,5	1,95	4,55	60,84		0,038	0,78	161,2	0,13
0,4	Пряники+	52	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	<b>Итого:</b>	<b>208</b>	<b>9,86</b>	<b>7,26</b>	<b>38,03</b>	<b>256,22</b>	<b>0,034</b>	<b>0,062</b>	<b>0,78</b>	<b>174,24</b>	<b>1,074</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	45	0,45	0,113	1,688	9,338	0,023	0,023	11,25	6,3	0,405
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
183	Соус сметанный+	20	0,16	0,32	1,2	8		0,008	0,024	4,936	0,016
0,1	Кисель из брусники	150									
	Хлеб пшеничный+	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>10,77</b>	<b>5,222</b>	<b>34,497</b>	<b>228,537</b>	<b>0,251</b>	<b>0,715</b>	<b>38,844</b>	<b>43,283</b>	<b>5,231</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 625</b>	<b>68,582</b>	<b>49,226</b>	<b>183,24</b>	<b>1 444,887</b>	<b>0,755</b>	<b>2,249</b>	<b>328,537</b>	<b>567,615</b>	<b>16,113</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,346</b>	<b>56,383</b>	<b>220,037</b>	<b>1 633,619</b>	<b>7,867</b>	<b>2,166</b>	<b>126,042</b>	<b>745,948</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона 238,27 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 173,73 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Эмиргамзаева Б. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Якубова М. А.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.