



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 18 июля 2024 г.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

**Ежедневное меню
на 19 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											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+	3	0,06	5,445	0,09	49,545		0,015		1,8	0,015
268	Бутерброды с маслом+	5,068/29,207	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	337	10,04	18,279	52,492	415,459	0,119	0,254	1,08	215,884	1,827
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	82	0,033	0,033	8,036	34,998	0,024	0,016	135,3	13,12	1,804
	Итого:	82	0,033	0,033	8,036	34,998	0,024	0,016	135,3	13,12	1,804
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	48	0,36	0,048	0,96	5,4	0,012	0,012	3,36	8,16	0,24
73,1	Щи из свежей капусты+	149	1,192	2,881	4,271	46,985	0,02	0,02	8,294	26,145	0,397
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	6	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	603	28,246	27,221	57,196	582,917	0,337	0,113	37,804	130,294	7,057
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	179	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
302,1	Сырная палочка+	59	7,245	21,606	29,394	341,256	0,081	0,081	0,13	114,72	0,695
	Итого:	238	11,899	26,379	37,866	434,097	0,129	0,272	1,061	297,753	0,778
Ужин											
57,1	Икра	48	1,08	3,48	4,56	50,4	0,024	0,036	2,424	12,636	0,432
15,1	Омлет натуральный+	139	13,9	14,363	2,78	194,6	0,07	0,394	0,209	94,983	2,224
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,14	Печенье+	12	1,44	2,276	14,349	83,734	0,015	0,01		5,589	0,405
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	380	20,248	20,615	69,225	532,934	0,19	0,531	4,503	171,095	5,843
	Итого за день:	1 640	70,466	92,527	224,816	2 000,405	0,798	1,186	179,747	828,146	17,309
	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 185,38 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 172,67 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.