



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 20 июня 2024 г.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна- Лето ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 21 июня 2024 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	335	7,35	12,45	42,82	313,6	0,15	0,39	2,14	294,53	0,93
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	50	12,083	3,592	2,458	89,317	0,058	0,108	0,85	11,467	1,125
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
103,1	Макаронные изделия	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	559	32,999	22,95	103,619	635,407	0,424	0,547	11,44	130,386	6,112
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
148,2	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
	Итого:	200	10,983	5,75	29,85	205,883	0,115	0,243	0,872	185,947	0,862
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,453	3,547	1,36	39,467	0,008	0,016	1,867	11,467	0,187
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
137,1	Кисель из повидла, джема,	150	0,1		20,3	84,8			0,04	4,48	0,23
0,1	Хлеб пшеничный+	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
	Итого:	375	18,633	19,607	40,62	416,867	0,165	0,476	2,132	134,78	4,637
	Итого за день:	1 564	70,346	60,784	225,934	1 610,279	0,873	1,684	21,333	763,692	14,725
	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 10 249,68 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.