



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 21 июля 2024 г.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

**Ежедневное меню
на 22 июля 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	Са	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой	152	2,635	2,837	11,147	81,675	0,061	0,233	1,125	222,751	0,223
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	5,001/2 8,723	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	386	6,915	12,072	40,149	297,689	0,129	0,342	1,605	306,785	2,015
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	74	0,666	0,148	5,994	26,773	0,03	0,002	44,4	25,16	0,222
	Итого:	74	0,666	0,148	5,994	26,773	0,03	0,002	44,4	25,16	0,222
Обед											
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
65,1	БОРЩ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	587	21,575	20,286	75,608	583,769	0,234	0,105	25,925	124,43	6,081
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	202	5,252	5,387	9,561	104,771	0,054	0,215	1,05	206,552	0,094
334	Плюшка Новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	252	8,669	8,387	36,77	254,771	0,126	0,215	1,076	221,635	0,644
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	51	0,383	0,051	1,02	5,738	0,013	0,013	3,57	8,67	0,255
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
171,2	Запеканка овощная+	160	5,483	6,133	32,043	197,653	0,149	0,128	17,44	65,099	1,792
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	457	17,238	14,045	61,63	434,184	0,379	8,573	37,217	153,722	7,682
	Итого за день:	1 756	55,062	54,938	220,151	1 597,186	0,898	9,238	110,223	831,732	16,645
	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 172,06 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 171,69 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.