



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 22 июля 2024 г.

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

**Ежедневное меню  
на 23 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>											
2,1	Каша пшеничная молочная+	144	8,256	4,8	37,632	231,264	0,173	0,154	0,662	143,51	1,2
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	4,763/2 7,677	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
36	Какао на молоке+	143	4,852	5,634	16,506	132,752	0,057	0,229	1,859	173,821	0,648
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>15,458</b>	<b>21,183</b>	<b>67,983</b>	<b>525,274</b>	<b>0,277</b>	<b>0,421</b>	<b>2,521</b>	<b>327,3</b>	<b>2,443</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+	74	0,666	0,074	6,66	28,613	0,022	0,044	7,4	20,72	0,518
	<b>Итого:</b>	<b>74</b>	<b>0,666</b>	<b>0,074</b>	<b>6,66</b>	<b>28,613</b>	<b>0,022</b>	<b>0,044</b>	<b>7,4</b>	<b>20,72</b>	<b>0,518</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	37	0,37	0,093	1,388	7,678	0,019	0,019	9,25	5,18	0,333
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
282,1	Сёмга припущенная+	80	21,16	1,027	0,68	96,107	0,069	0,1	1,82	39,293	0,56
323,1	Картофельное пюре с морковью+	120	2,46	2,772	17,676	105,468	0,042	0,054	1,56	44,676	0,564
0,2	Чеснок+										
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
	Компот из свежих плодов (виноград)	152									
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>33,046</b>	<b>11,289</b>	<b>38,679</b>	<b>335,944</b>	<b>0,238</b>	<b>0,267</b>	<b>22,685</b>	<b>152,329</b>	<b>3,845</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	157	6,542	1,963	4,579	61,23		0,039	0,785	162,233	0,131
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>171</b>	<b>8,222</b>	<b>4,618</b>	<b>21,319</b>	<b>158,92</b>	<b>0,017</b>	<b>0,051</b>	<b>0,785</b>	<b>168,753</b>	<b>0,603</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые+	98	12,087	11,646	17,117	222,215	0,049	0,196	0,163	106,885	0,637
182,1	Соус молочный (сладкий)+	24	0,192	0,384	1,44	9,6		0,01	0,029	5,923	0,019
132	Кисель из смеси сухофруктов	149	0,795		28,811	122,915		0,02	0,298	18,367	0,447
0,1	Хлеб пшеничный+	23	2,024	0,368	10,488	54,28	0,054	0,023		10,733	1,196
	<b>Итого:</b>	<b>294</b>	<b>15,097</b>	<b>12,398</b>	<b>57,856</b>	<b>409,01</b>	<b>0,103</b>	<b>0,248</b>	<b>0,49</b>	<b>141,909</b>	<b>2,299</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 470</b>	<b>72,49</b>	<b>49,561</b>	<b>192,497</b>	<b>1 457,762</b>	<b>0,657</b>	<b>1,031</b>	<b>33,882</b>	<b>811,012</b>	<b>9,708</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 281,5 руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 181,02 руб.

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

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

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