



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 23 июня 2024 г.

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна- Лето ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 24 июня 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
17,4	Суп молочный с крупой	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
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,65</b>	<b>11,95</b>	<b>38,02</b>	<b>287</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>230,33</b>	<b>1,68</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,003</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
	<b>Обед</b>										
311,1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	5	0,113	0,375	0,113	4,238			0,025	3,375	
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
140,1	Напиток	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>579</b>	<b>21,208</b>	<b>20,35</b>	<b>73,787</b>	<b>573,308</b>	<b>0,236</b>	<b>0,104</b>	<b>51,645</b>	<b>89,93</b>	<b>5,757</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,793</b>	<b>4,289</b>	<b>37,039</b>	<b>225</b>	<b>0,057</b>	<b>0,094</b>	<b>0,786</b>	<b>169,036</b>	<b>0,616</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,665</b>	<b>5,585</b>	<b>62,627</b>	<b>347,419</b>	<b>0,312</b>	<b>0,814</b>	<b>38,212</b>	<b>76,703</b>	<b>6,53</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 809</b>	<b>51,17</b>	<b>42,365</b>	<b>219,168</b>	<b>1 467,098</b>	<b>0,753</b>	<b>1,274</b>	<b>148,842</b>	<b>607,299</b>	<b>14,869</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,498</b>	<b>53,963</b>	<b>217,209</b>	<b>1 576,239</b>	<b>0,797</b>	<b>2,077</b>	<b>138,127</b>	<b>730,366</b>	<b>13,965</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя  
стоимость за 10 259,89 руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. З.

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