

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2



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

**Ежедневное меню
на 24 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	146	2,531	2,725	10,707	78,451	0,049	0,165	0,818	160,386	0,165
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,464/3, 631/25, 223	2,073	5,581	0,05	47,559	58,712		0,008	89,727	0,108
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
35,2	Кофейный напиток	145	2,223	2,03	16,627	93,767	0,048	0,184	1,257	116,435	0,135
	Итого:	378	13,087	16,006	27,728	297,226	58,813	0,366	2,083	366,548	0,409
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	72	1,08	0,072	15,12	62,856	0,029	0,072	7,2	5,76	0,864
	Итого:	72	1,08	0,072	15,12	62,856	0,029	0,072	7,2	5,76	0,864
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	37	0,463		1,943	9,435	0,037	0,028	92,5	2,96	0,222
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
117,1	Суфле из кур+	45	7,065	6,598	1,856	94,809	0,023	0,073	0,051	19,626	0,647
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	111	2,953	5,506	17,471	120,135	0,033	0,067	5,594	64,369	1,843
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,44	Сок фруктовый+	147	0,441		20,276	78,812	0,029	0,01	2,94	26,45	0,588
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	593	22,079	20,792	74,176	558,185	0,283	0,268	111,203	180,319	6,141
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	52	8,097	5,571	15,585	145,6	0,045	0,074	0,074	12,034	0,802
	Итого:	242	13,037	10,638	24,578	244,147	0,095	0,277	1,062	206,316	0,891
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	49	0,368	0,049	0,98	5,513	0,012	0,012	3,43	8,33	0,245
242,1	Макаронник с сердцем*+	151	13,683	6,9	29,759	235,792	0,105	1,138	4,205	23,231	4,611
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,08	7,26	0,12	66,06		0,2		2,4	0,02
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный+	33	2,904	0,528	15,048	77,88	0,077	0,033		15,4	1,716
	Итого:	387	18,134	14,737	75,319	500,365	0,194	1,384	7,635	49,361	6,592
	Итого за день:	1 672	67,418	62,245	216,922	1 662,778	59,414	2,366	129,183	808,303	14,897
	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 200,52 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 180,32 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.