



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

24 июня 2024 г.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Весна- Лето ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 25 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>										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
100,2	Бутерброд с сыром+	26,667/ 4,444/9, 456	4,48	5,858	12,942	122,667	0,044	0,053	0,062	96,089	0,604
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>15,147</b>	<b>15,768</b>	<b>63,628</b>	<b>458,378</b>	<b>0,278</b>	<b>0,426</b>	<b>1,68</b>	<b>437,563</b>	<b>2,334</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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
234,3	Рыба горбуша припущенная+	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>25,34</b>	<b>14,247</b>	<b>73,037</b>	<b>520,28</b>	<b>0,36</b>	<b>0,356</b>	<b>24,812</b>	<b>145,839</b>	<b>5,36</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,18	Вафли+	20	0,533	0,467	13,333	57,867	0,006	0,002		1,667	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,213</b>	<b>5,267</b>	<b>21,853</b>	<b>151,227</b>	<b>0,054</b>	<b>0,194</b>	<b>0,936</b>	<b>185,723</b>	<b>0,184</b>
	<b>Ужин</b>										
180,1	Вареники ленивые+	150	18,5	17,825	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,32	0,64	2,4	16		0,016	0,048	9,872	0,032
138,1	Кисель из замороженных	180	0,36	0,12	17,422	76,776			1,152	7,776	1,872
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>21,82</b>	<b>19,065</b>	<b>59,702</b>	<b>503,701</b>	<b>0,145</b>	<b>0,346</b>	<b>1,45</b>	<b>195,248</b>	<b>4,439</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 616</b>	<b>67,558</b>	<b>54,384</b>	<b>227,53</b>	<b>1 674,131</b>	<b>0,864</b>	<b>1,342</b>	<b>185,628</b>	<b>979,573</b>	<b>14,407</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 10 222,98 руб.

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

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

