

День: 4
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. 24 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 25 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
Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная+	151	5,235	3,926	26,979	164,892	0,05	0,151	0,725	147,144	0,322
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	334	9,231	9,435	53,916	339,508	0,11	0,24	1,085	211,724	1,811
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	82	0,869	0,262	7,258	36,08	0,027	0,022	4,428	4,92	0,23
	Итого:	82	0,869	0,262	7,258	36,08	0,027	0,022	4,428	4,92	0,23
Обед											
485	Салат	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)+	11	8,778	8,393	0,105	110,88	0,05		1,243	13,03	0,77
0,13	Сметана в суп+	6	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
241	Запеканка картофельная с печенью*+	142	9,041	4,627	23,709	173,95	0,213	0,722	4,828	20,708	3,301
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	151	0,503		13,298	51,642	0,01	0,101	166,019	9,362	3,815
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	569	24,963	23,472	61,379	556,048	0,415	0,903	179,1	179,35	10,435
Полдник											
281,1	Ряженка*+	154	4,466	3,85	6,468	78,027	0,031	0,021	0,462	190,96	0,154
0,18	Вафли+	18	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	172	4,946	4,27	18,468	130,107	0,036	0,023	0,462	192,46	0,244
Ужин											
179,1	Сырники с морковью+	102	16,037	5,78	21,76	198,843	0,062	0,181	0,663	100,64	0,771
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,3	Яйцо отварное+	23	2,717	2,461	0,15	33,61	0,002	0,007			
273,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	331	22,019	9,137	58,046	399,664	0,148	0,241	10,368	138,917	2,583
	Итого за день:	1 488	62,028	46,576	199,066	1 461,406	0,737	1,428	195,443	727,371	15,302
	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 133,38 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 179,87 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.