



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 25 июня 2024 г.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна- Лето ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 26 июня 2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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+	165	1,76	1,76	13,64	77,44	0,011	0,066	0,396	61,875	0,979
	Итого:	350	6,81	12,11	39,26	294,04	0,121	0,326	1,506	290,995	1,819
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
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	Клѐчки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
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
261	Котлеты рубленые из птицы*+	50	8,025	7,233	8,317	130,833	0,058	0,083	0,45	21,417	0,808
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	110	2,926	5,456	17,314	119,053	0,033	0,066	5,544	63,789	1,826
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	589	22,765	21,194	79,503	586,445	0,291	0,257	21,072	183,56	6,23
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,49	22,06	31,21	365,2	0,099	0,089	0,56	283,22	0,739
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	150	8,441	10,593	31,533	254,835	0,184	0,243	23,418	41,67	2,098
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
273,5	Напиток апельсиновый+	165	0,154	0,033	15,609	64,207	0,011		9,9	6,204	0,11
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	11,735	11,581	63,447	406,067	0,28	0,298	40,848	72,244	4,058
	Итого за день:	1 634	53,225	67,041	233,37	1 734,687	0,829	1,065	73,486	837,619	13,986
	Итого среднее за 10 дней:		58,498	53,963	217,209	1 576,239	0,797	2,077	138,127	730,366	13,965

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.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.