

День: 5
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. 25 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 26 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											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	4,913/30,074	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
	Итого:	335	6,65	11,95	38,02	287	0,11	0,26	1,2	230,33	1,68
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,023	30,02	27,65	0,079
	Итого:	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,023	30,02	27,65	0,079
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	69	4,876	2,346	2,576	51,52	0,012	0,012	4,658	18,711	0,575
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
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+	192	0,96	0,192	26,496	102,989	0,038	0,019	3,84	38,4	0,768
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	620	19,491	21,148	70,882	552,604	0,323	0,472	32,234	138,939	5,585
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	199	5,174	5,307	9,419	103,215	0,053	0,212	1,035	203,484	0,093
301	Булочка российская+	51	3,614	2,463	33,318	169,83	0,058	0,058	0,036	14,316	0,501
	Итого:	250	8,788	7,769	42,737	273,045	0,111	0,271	1,071	217,801	0,593
Ужин											
58	Икра кабачковая+	63	1,418	4,883	7,718	70,245	0,032	0,032	11,23	27,815	0,772
24,1	Омлет с сыром+	104	13,173	13,52	2,08	180,267	0,052	0,312	0,243	193,18	1,716
0,14	Печенье+	12	1,44	2,276	14,349	83,734	0,015	0,01		5,589	0,405
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	151	0,604	0,403	30,204	119,934	0,01	0,01	49,83	5,194	0,715
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	19,275	21,561	68,03	524,98	0,178	0,394	61,302	245,777	5,167
	Итого за день:	1 644	54,836	62,586	225,594	1 667,649	0,77	1,419	125,827	860,497	13,104
	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 163,88 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 176,62 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.