



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 26 июня 2024 г.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна- Лето ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 27 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
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога+	125	19,913	20,738	10,125	302,594	0,063	0,325	0,288	185,625	0,825
185,1	Соус клюквенный+	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
266	Бутерброды с джемом+	30/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	350	25,883	27,768	56,959	576,204	0,173	0,355	2,922	377,305	1,719
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
249,1	Уха с перловой крупой**	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
46	Салат картофельный+	30	0,35	1,55	2,6	26,5	0,015	0,01	1,635	2,71	0,155
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25	5	2,033		38,25	0,05	0,067	0,25	3,75	0,2
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	160	10,951	6,637	10,999	146,963	0,071	0,604	84,859	18,133	1,185
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	559	20,866	12,405	51,029	399,143	0,276	0,856	259,724	76,598	7,657
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
	Итого:	200	7,08	8,593	32,434	232,917	0,072	0,209	0,936	193,37	0,758
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями+	30									
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,06	5,445	0,09	49,545		0,15		1,8	0,015
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	170	0,68	0,453	29,48	116,983	0,011	0,011	56,1	5,848	0,805
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	403	19,476	15,866	102,471	508,118	0,393	0,257	71,38	62,082	6,784
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 757	73,685	64,66	251,918	1 754,903	0,933	1,705	339,712	734,156	19,105
	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 10 166,06 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.