



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижнеартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 28 июля 2024 г.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

**Ежедневное меню
на 29 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	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	4,757/2 7,835	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	333	7,21	12,019	41,985	305,829	0,157	0,448	2,41	349,039	0,945
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	81	0,729	0,162	6,561	29,306	0,032	0,002	48,6	27,54	0,243
	Итого:	81	0,729	0,162	6,561	29,306	0,032	0,002	48,6	27,54	0,243
Обед											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,213	3,538	54,438	0,034		5,213	8,888	0,345
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
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
103,1	Макаронные изделия	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	149	0,596	0,397	29,804	118,346	0,01	0,01	49,17	5,126	0,705
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	602	34,703	23,321	118,666	690,577	0,413	0,322	62,482	111,946	6,366
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
340,1 1	Пирожки простые печеные с джемом	47	2,699	1,088	26,884	127,571	0,04	0,027	0,081	8,729	0,51
	Итого:	237	7,639	6,154	35,877	226,118	0,091	0,23	1,069	203,01	0,599
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	39	0,725	0,146	5,48	211,244	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
23,1	Морковь, тушённая с рисом+	138	2,484	6,9	23,736	168,36	0,028	0,028	1,104	13,8	0,414
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	405	5,873	7,494	42,024	494,683	0,101	0,073	3,076	33,217	2,886
	Итого за день:	1 658	56,154	49,15	245,113	1 746,513	0,794	1,076	117,637	724,751	11,038
	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 138,14 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 179,51 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.