

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 29 июля 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 30 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная+	148	8,584	4,045	37,592	224,368	0,079	0,168	0,691	146,086	1,243
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом+	29,425/15,524	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	149	1,589	1,589	12,317	69,931	0,01	0,06	0,358	55,875	0,884
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>12,723</b>	<b>13,195</b>	<b>78,849</b>	<b>488,329</b>	<b>0,139</b>	<b>0,267</b>	<b>1,528</b>	<b>213,661</b>	<b>2,827</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин+	80	0,848	0,256	7,081	35,2	0,027	0,021	4,32	4,8	0,224
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,848</b>	<b>0,256</b>	<b>7,081</b>	<b>35,2</b>	<b>0,027</b>	<b>0,021</b>	<b>4,32</b>	<b>4,8</b>	<b>0,224</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	38	0,285	0,038	0,76	4,275	0,01	0,01	2,66	6,46	0,19
78,1	Рассольник+	151	1,107	3,121	7,651	64,729	0,05	0,03	4,238	8,698	0,493
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
112,3	Котлеты или биточки из семги	68	9,361	5,327	3,695	100,187	0,147		0,714	29,399	0,861
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>601</b>	<b>22,33</b>	<b>16,723</b>	<b>74,941</b>	<b>539,292</b>	<b>0,386</b>	<b>0,237</b>	<b>17,423</b>	<b>153,081</b>	<b>5,528</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	163	4,727	4,075	6,846	82,587	0,033	0,022	0,489	202,12	0,163
0,14	Печенье+	15	1,8	2,845	17,936	104,668	0,018	0,013		6,986	0,506
	<b>Итого:</b>	<b>178</b>	<b>6,527</b>	<b>6,92</b>	<b>24,782</b>	<b>187,255</b>	<b>0,051</b>	<b>0,035</b>	<b>0,489</b>	<b>209,106</b>	<b>0,669</b>
<b>Ужин</b>											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	50	0,806	1,417	5,028	35,25					
25,2	Запеканка из творога+	98	19,473	3,254	16,209	165,973	0,049	0,206	0,225	117,512	0,529
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
130,1	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
0,1	Хлеб пшеничный+	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
	<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>22,79</b>	<b>5,654</b>	<b>63,681</b>	<b>391,263</b>	<b>0,105</b>	<b>0,24</b>	<b>13,305</b>	<b>140,742</b>	<b>2,237</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 550</b>	<b>65,219</b>	<b>42,748</b>	<b>249,333</b>	<b>1 641,338</b>	<b>0,708</b>	<b>0,8</b>	<b>37,066</b>	<b>721,39</b>	<b>11,485</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,346</b>	<b>56,383</b>	<b>220,037</b>	<b>1 633,619</b>	<b>7,867</b>	<b>2,166</b>	<b>126,042</b>	<b>745,948</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона 229,45 руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 187,86 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Эмиргамзаева Б. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Якубова М. А.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.