

День: 3
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. 30 июля 2024 г.

**Ежедневное меню
на 31 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											
17,3	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5,013/2 9,425	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	387	14,7	18,904	39,541	387,894	0,163	0,216	2,79	354,154	0,952
Завтрак 2ой											
0,43	Слива+	74	0,814	0,296	7,844	35,727	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
	Итого:	74	0,814	0,296	7,844	35,727	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
Обед											
59,1	Икра овощная ++	61	1,525	4,118	7,168	63,288	0,046	0,046	8,235	30,043	0,702
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	151	1,711	1,107	11,979	67,547	0,06	0,04	4,198	12,211	0,574
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
117,1	Суфле из кур+	54	8,478	7,92	2,223	113,787	0,027	0,09	0,063	23,553	0,774
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
204,1	Гречка рассыпчатая+	95	5,71	1,482	28,871	136,867	0,152	0,082		12,379	2,907
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6	0,051	4,346	0,077	39,626		0,009		1,44	0,009
0,44	Сок фруктовый+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	591	20,979	20,099	86,73	588,257	0,394	0,318	19,386	138,456	7,379
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	191	4,966	5,093	9,041	99,065	0,051	0,204	0,993	195,304	0,089
334	Плюшка Новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	241	8,383	8,093	36,249	249,065	0,123	0,204	1,019	210,387	0,639
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	54	0,63	0,09	2,07	11,16	0,036	0,018	13,5	7,56	0,486
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	212	23,885	17,921	11,745	304,22	0,318		14,31	57,494	1,769
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	446	27,295	18,521	41,685	444,55	0,434	0,048	36,81	84,694	3,915
	Итого за день:	1 739	72,171	65,913	212,049	1 705,493	1,12	0,793	71,105	812,112	14,218
	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 145,29 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 190,06 руб.

повар: _____ / Эмиргамзаева Б. А.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.