

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 31 июля 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 1 августа 2024 г.**

№ рецептур	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>											
150,1	Суфле творожное+	111	15,91	8,51	16,465	202,39	0,056	0,241	0,296	143,838	0,611
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>317</b>	<b>20,766</b>	<b>11,289</b>	<b>49,642</b>	<b>380,576</b>	<b>0,155</b>	<b>0,459</b>	<b>1,626</b>	<b>277,587</b>	<b>1,359</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+	76	0,684	0,076	6,84	29,387	0,022	0,046	7,6	21,28	0,532
	<b>Итого:</b>	<b>76</b>	<b>0,684</b>	<b>0,076</b>	<b>6,84</b>	<b>29,387</b>	<b>0,022</b>	<b>0,046</b>	<b>7,6</b>	<b>21,28</b>	<b>0,532</b>
<b>Обед</b>											
46	Салат картофельный+	60	0,7	3,1	5,2	53	0,03	0,02	3,27	5,42	0,31
249,1	Уха с перловой крупой**	175	1,633	1,983	12,25	75,833	0,07	0,047	6,487	14,105	0,747
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	26	5,2	2,115		39,78	0,052	0,069	0,26	3,9	0,208
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	153	10,472	6,347	10,517	140,533	0,068	0,578	81,147	17,34	1,133
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
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+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	<b>Итого:</b>	<b>611</b>	<b>21,368</b>	<b>14,066</b>	<b>55,923</b>	<b>436,889</b>	<b>0,305</b>	<b>0,851</b>	<b>258,583</b>	<b>81,73</b>	<b>7,992</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	170	7,083	2,125	4,958	66,3		0,042	0,85	175,667	0,142
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>8,763</b>	<b>4,78</b>	<b>21,698</b>	<b>163,99</b>	<b>0,017</b>	<b>0,054</b>	<b>0,85</b>	<b>182,187</b>	<b>0,614</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	42	0,42	0,105	1,575	8,715	0,021	0,021	10,5	5,88	0,378
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>12,693</b>	<b>6,066</b>	<b>40,56</b>	<b>308,29</b>	<b>0,289</b>	<b>0,834</b>	<b>42,422</b>	<b>54,072</b>	<b>6,73</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 586</b>	<b>64,274</b>	<b>36,277</b>	<b>174,664</b>	<b>1 319,132</b>	<b>0,789</b>	<b>2,243</b>	<b>311,081</b>	<b>616,856</b>	<b>17,227</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 205,64 руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 186,12 руб.

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

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

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