

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.**

№ 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	Са	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	317	20,766	11,289	49,642	380,576	0,155	0,459	1,626	277,587	1,359
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	76	0,684	0,076	6,84	29,387	0,022	0,046	7,6	21,28	0,532
	Итого:	76	0,684	0,076	6,84	29,387	0,022	0,046	7,6	21,28	0,532
Обед											
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
	Итого:	611	21,368	14,066	55,923	436,889	0,305	0,851	258,583	81,73	7,992
Полдник											
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
	Итого:	184	8,763	4,78	21,698	163,99	0,017	0,054	0,85	182,187	0,614
Ужин											
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
	Итого:	398	12,693	6,066	40,56	308,29	0,289	0,834	42,422	54,072	6,73
	Итого за день:	1 586	64,274	36,277	174,664	1 319,132	0,789	2,243	311,081	616,856	17,227
	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 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.