

День: 5  
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. 1 августа 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 2 августа 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>											
6,1	Каша манная молочная+	155	6,2	4,03	26,66	168,847	0,062	0,155	0,744	153,76	0,331
1	Масло в кашу+	3	0,06	5,445	0,09	49,545		0,015		1,8	0,015
268	Бутерброды с маслом+	5,214/3 1,274	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
34	Чай с молоком+	152	1,621	1,621	12,565	71,339	0,01	0,061	0,365	57	0,902
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>10,401</b>	<b>18,862</b>	<b>54,353</b>	<b>429,616</b>	<b>0,124</b>	<b>0,262</b>	<b>1,109</b>	<b>222,126</b>	<b>1,885</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	99	0,04	0,04	9,702	42,253	0,029	0,02	163,35	15,84	2,178
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,702</b>	<b>42,253</b>	<b>0,029</b>	<b>0,02</b>	<b>163,35</b>	<b>15,84</b>	<b>2,178</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	56	0,42	0,056	1,12	6,3	0,014	0,014	3,92	9,52	0,28
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	16	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
0,44	Сок фруктовый+	151	0,453		20,828	80,956	0,03	0,01	3,02	27,17	0,604
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>619</b>	<b>27,33</b>	<b>27,215</b>	<b>57,992</b>	<b>582,578</b>	<b>0,338</b>	<b>0,111</b>	<b>40,97</b>	<b>143,005</b>	<b>7,079</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	208	5,408	5,547	9,845	107,883	0,055	0,222	1,082	212,687	0,097
302,1	Сырная палочка+	66	8,105	24,169	32,881	381,744	0,091	0,091	0,145	128,33	0,777
	<b>Итого:</b>	<b>274</b>	<b>13,513</b>	<b>29,716</b>	<b>42,727</b>	<b>489,627</b>	<b>0,146</b>	<b>0,312</b>	<b>1,227</b>	<b>341,017</b>	<b>0,874</b>
<b>Ужин</b>											
57,1	Икра	66	1,485	4,785	6,27	69,3	0,033	0,05	3,333	17,375	0,594
15,1	Омлет натуральный+	164	16,4	16,947	3,28	229,6	0,082	0,465	0,246	112,067	2,624
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>21,801</b>	<b>22,244</b>	<b>57,542</b>	<b>505,46</b>	<b>0,2</b>	<b>0,606</b>	<b>5,449</b>	<b>187,794</b>	<b>6,052</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 750</b>	<b>73,085</b>	<b>98,076</b>	<b>222,316</b>	<b>2 049,534</b>	<b>0,836</b>	<b>1,311</b>	<b>212,105</b>	<b>909,782</b>	<b>18,068</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 195,22 руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 187,02 руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. З.

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