

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



"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 2 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
на 3 сентября 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											
2,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком+	165	1,76	1,76	13,64	77,44	0,011	0,066	0,396	61,875	0,979
	Итого:	352	12,85	17,94	67,52	487,37	0,241	0,266	1,086	221,865	2,859
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	16,4	5,2		112	0,16	0,128	0,72	16	0,48
323,1	Картофельное пюре с морковью+	120	2,46	2,772	17,676	105,468	0,042	0,054	1,56	44,676	0,564
	Компот из свежих плодов (виноград)	150									
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	600	28,257	15,452	38,039	351,855	0,327	0,287	17,335	122,831	3,701
Полдник											
0,24	Йогурт+	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
	Итого:	200	9,9	6,043	29,164	209,757	0,024	0,062	0,9	195,314	0,824
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	110	13,567	13,072	19,213	249,425	0,055	0,22	0,183	119,973	0,715
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,32	0,64	2,4	16		0,016	0,048	9,872	0,032
132	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	17,487	14,192	70,098	484,713	0,125	0,29	0,591	166,033	2,847
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 757	69,349	53,722	213,371	1 570,429	0,745	0,962	29,412	739,394	10,897
	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 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.