



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 3 октября 2024 г.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 4 октября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	335	7,35	12,45	42,82	313,6	0,16	0,45	2,41	349,57	0,98
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,213	3,538	54,438	0,034		5,213	8,888	0,345
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	580	34,975	27,568	102,098	689,343	0,447	0,56	17,223	140,168	6,463
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
148,2	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
	Итого:	240	12,023	6,817	31,743	226,63	0,126	0,286	1,08	226,848	0,88
Ужин											
58	Икра кабачковая+	50	1,125	3,875	6,125	55,75	0,025	0,025	8,913	22,075	0,613
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
0,1	Кисель из брусники	150									
	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	18,765	19,855	22,805	336,55	0,17	0,48	9,138	138,575	4,573
	Итого за день:	1 610	73,713	66,839	205,091	1 594,622	0,947	1,798	58,35	881,411	12,971
	Итого среднее за 10 дней:		58,928	53,66	210,872	1 529,122	14,946	2,087	145,318	739,376	13,907

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.