

День: 1
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. 4 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
на 5 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
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,06	0,232	1,117	221,285	0,221
36,2	Какао на молоке	151	3,483	3,121	14,087	98,382	0,06		1,963	181,542	0,181
268	Бутерброды с маслом+	5,02/26,897	2,24	6,903	13,367	124,343	0,046	0,027		8,503	0,567
	Итого:	334	8,34	12,842	38,527	303,862	0,167	0,259	3,08	411,331	0,97
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	76	0,684	0,152	6,156	27,497	0,03	0,002	45,6	25,84	0,228
	Итого:	76	0,684	0,152	6,156	27,497	0,03	0,002	45,6	25,84	0,228
Обед											
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
65,1	БОРЩ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,44	Сок фруктовый+	155	0,465		21,38	83,101	0,031	0,01	3,1	27,89	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	593	22,189	23,934	80,631	619,051	0,246	0,113	20,375	136,34	6,35
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	202	5,252	5,387	9,561	104,771	0,054	0,215	1,05	206,552	0,094
334	Плюшка Новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	252	8,669	8,387	36,77	254,771	0,126	0,215	1,076	221,635	0,644
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
171,2	Запеканка овощная+	159	5,448	6,095	31,842	196,418	0,148	0,127	17,331	64,692	1,781
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
478	Оладьи из печени (запеченные)	49	7,571	5,415	4,99	98,817	0,155	8,175	15,5	7,579	3,561
0,1	Хлеб пшеничный+	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
	Итого:	460	16,06	12,452	62,74	419,94	0,379	8,352	38,611	106,15	7,125
	Итого за день:	1 715	55,942	57,766	224,825	1 625,12	0,947	8,941	108,743	901,296	15,317
	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 175,11 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 187,24 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.