

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. 5 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
на 6 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											
2,1	Каша пшеничная молочная+	151	8,657	5,033	39,461	242,506	0,181	0,161	0,695	150,487	1,258
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	5,29/29,597	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	337	12,677	17,598	66,124	478,05	0,24	0,26	1,055	216,971	2,761
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	73	0,657	0,073	6,57	28,227	0,021	0,044	7,3	20,44	0,511
	Итого:	73	0,657	0,073	6,57	28,227	0,021	0,044	7,3	20,44	0,511
Обед											
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
282,1	Сёмга припущенная+	58	15,341	0,744	0,493	69,677	0,05	0,073	1,32	28,488	0,406
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)	149									
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	546	26,833	10,909	37,065	301,537	0,201	0,216	10,435	130,769	3,318
Полдник											
0,24	Йогурт+	151	6,292	1,888	4,404	58,89		0,037	0,755	156,033	0,126
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	165	7,972	4,543	21,144	156,58	0,017	0,049	0,755	162,553	0,598
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	100	12,333	11,883	17,467	226,75	0,05	0,2	0,167	109,067	0,65
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
132	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	296	15,181	12,619	57,547	410,05	0,099	0,251	0,497	143,527	2,212
Обед											
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
	Итого:	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
	Итого за день:	1 418	63,345	45,747	188,489	1 374,744	0,578	0,825	22,541	679,835	9,439
	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 231,71 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 182,53 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.