

День: 3
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. 6 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
на 7 августа 2024 г.**

| № рецептур | 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 | | | | | | | | | | | |
| 0,42 | Суп молочный с крупой (гречка)+ | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,05 | 0,17 | 0,84 | 164,78 | 0,17 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 5,449/4,268/25,61 | 2,134 | 5,745 | 0,051 | 48,957 | 60,439 | | 0,009 | 92,366 | 0,111 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 53 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 35,2 | Кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,1 | 17,2 | 97 | 0,05 | 0,19 | 1,3 | 120,45 | 0,14 |
| | Итого: | 388 | 13,294 | 16,315 | 28,596 | 304,007 | 60,543 | 0,377 | 2,149 | 377,596 | 0,421 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| | Итого: | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями+ | 40 | 0,5 | | 2,1 | 10,2 | 0,04 | 0,03 | 100 | 3,2 | 0,24 |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками+ | 150 | 2,06 | 2,86 | 13,69 | 88,8 | 0,066 | | 6,918 | 15,32 | 0,624 |
| 300,2 | Клецки+ | 15 | 0,874 | 0,83 | 3,612 | 25,434 | 0,012 | 0,021 | | 10,329 | 0,095 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 261 | Котлеты рубленые из птицы*+ | 50 | 8,025 | 7,233 | 8,317 | 130,833 | 0,058 | 0,083 | 0,45 | 21,417 | 0,808 |
| 314,1 | Соус томатный+ | 25 | 0,425 | 1,125 | 1,95 | 20 | 0,005 | 0,005 | 0,7 | 5 | 0,175 |
| 221,2 | Свекла, тушенная в сметанном соусе+ | 110 | 2,926 | 5,456 | 17,314 | 119,053 | 0,033 | 0,066 | 5,544 | 63,789 | 1,826 |
| 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: | 603 | 23,1 | 21,384 | 81,353 | 596,97 | 0,324 | 0,275 | 116,612 | 177,085 | 6,315 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 200 | 5,2 | 5,333 | 9,467 | 103,733 | 0,053 | 0,213 | 1,04 | 204,507 | 0,093 |
| 341 | Пирожки сдобные печеные с мясом и луком | 50 | 7,786 | 5,357 | 14,986 | 140 | 0,043 | 0,071 | 0,071 | 11,571 | 0,771 |
| | Итого: | 250 | 12,986 | 10,69 | 24,452 | 243,733 | 0,096 | 0,285 | 1,111 | 216,078 | 0,865 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 50 | 0,375 | 0,05 | 1 | 5,625 | 0,013 | 0,013 | 3,5 | 8,5 | 0,25 |
| 242,1 | Макаронник с сердцем*+ | 150 | 13,592 | 6,854 | 29,562 | 234,231 | 0,104 | 1,131 | 4,177 | 23,077 | 4,581 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,1 | 9,075 | 0,15 | 82,575 | | 0,25 | | 3 | 0,025 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных+ | 150 | 1,1 | | 29,412 | 115,12 | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 25 | 2,2 | 0,4 | 11,4 | 59 | 0,058 | 0,025 | | 11,667 | 1,3 |
| | Итого: | 380 | 17,367 | 16,379 | 71,524 | 496,551 | 0,175 | 1,418 | 7,677 | 46,244 | 6,156 |
| | Итого за день: | 1 696 | 67,872 | 64,844 | 221,675 | 1 706,737 | 61,168 | 2,43 | 135,049 | 823,002 | 14,657 |
| | 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: 173,11 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.