

День: 4  
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. 7 августа 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 8 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
<b>Завтрак</b>											
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>9,12</b>	<b>9,4</b>	<b>53,27</b>	<b>336,12</b>	<b>0,108</b>	<b>0,238</b>	<b>1,08</b>	<b>210,52</b>	<b>1,79</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин+	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,24</b>	<b>6,638</b>	<b>33</b>	<b>0,025</b>	<b>0,02</b>	<b>4,05</b>	<b>4,5</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
485	Салат	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
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
241	Запеканка картофельная с печенью*+	150	9,55	4,888	25,045	183,75	0,225	0,763	5,1	21,875	3,488
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>24,628</b>	<b>23,033</b>	<b>62,298</b>	<b>554,503</b>	<b>0,421</b>	<b>0,943</b>	<b>178,165</b>	<b>179,595</b>	<b>10,487</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,18	Вафли+	18	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>168</b>	<b>4,83</b>	<b>4,17</b>	<b>18,3</b>	<b>128,08</b>	<b>0,035</b>	<b>0,022</b>	<b>0,45</b>	<b>187,5</b>	<b>0,24</b>
<b>Ужин</b>											
179,1	Сырники с морковью+	105	16,508	5,95	22,4	204,692	0,064	0,187	0,682	103,6	0,793
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
273,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>25,946</b>	<b>12,5</b>	<b>58,425</b>	<b>446,992</b>	<b>0,15</b>	<b>0,255</b>	<b>10,387</b>	<b>141,41</b>	<b>2,553</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 513</b>	<b>65,319</b>	<b>49,342</b>	<b>198,93</b>	<b>1 498,694</b>	<b>0,739</b>	<b>1,477</b>	<b>194,132</b>	<b>723,525</b>	<b>15,28</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,346</b>	<b>56,383</b>	<b>220,037</b>	<b>1 633,619</b>	<b>7,867</b>	<b>2,166</b>	<b>126,042</b>	<b>745,948</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 180,08 руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.