



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 7 октября 2024 г.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 8 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											
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	390	18,95	23,45	66,625	557,78	0,244	0,277	1,05	216,24	2,77
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											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
72,1	Борщ украинский+	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
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	
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
234,4	Рыба семга припущенная+	60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	642	26,124	17,436	83,66	593,757	0,407	0,452	38,687	169,606	6,05
Полдник											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	20	0,533	0,467	13,333	57,867	0,006	0,002		1,667	0,1
	Итого:	200	5,753	4,967	20,893	149,067	0,042	0,026	0,54	224,867	0,28
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	105	12,95	12,478	18,34	238,088	0,053	0,21	0,175	114,52	0,683
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
138,1	Кисель из замороженных	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	310	16,09	13,458	48,038	382,868	0,123	0,25	1,165	141,17	3,823
	Итого за день:	1 617	68,042	59,385	234,966	1 748,946	0,845	1,08	48,942	757,883	13,822
	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.