

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



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 9 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
на 10 сентября 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | Каша кукурузная молочная+ | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 1 | Масло в кашу+ | 2 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,03 | | 0,01 | | 1,2 | 0,01 |
| 266 | Бутерброды с джемом+ | 30/15 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,05 | 0,03 | 0,48 | 10,5 | 0,69 |
| 34 | Чай с молоком+ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,4 | 0,01 | 0,06 | 0,36 | 56,25 | 0,89 |
| | Итого: | 347 | 12,85 | 13,26 | 79,44 | 491,83 | 0,14 | 0,27 | 1,54 | 216,01 | 2,85 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,32 | Нектарин+ | 75 | 0,795 | 0,24 | 6,638 | 33 | 0,025 | 0,02 | 4,05 | 4,5 | 0,21 |
| | Итого: | 75 | 0,795 | 0,24 | 6,638 | 33 | 0,025 | 0,02 | 4,05 | 4,5 | 0,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 50 | 0,5 | 0,125 | 1,875 | 10,375 | 0,025 | 0,025 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 78,1 | Рассольник+ | 150 | 1,1 | 3,1 | 7,6 | 64,3 | 0,05 | 0,03 | 4,21 | 8,64 | 0,49 |
| 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 |
| 314,1 | Соус томатный+ | 25 | 0,425 | 1,125 | 1,95 | 20 | 0,005 | 0,005 | 0,7 | 5 | 0,175 |
| 112,3 | Котлеты или биточки из семги | 70 | 9,637 | 5,483 | 3,803 | 103,133 | 0,152 | | 0,735 | 30,263 | 0,887 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 100 | 2,12 | 2,72 | 13,99 | 92,67 | 0,086 | 0,073 | 7,206 | 24,69 | 0,73 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 150 | 1,1 | | 33,4 | 131,04 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 615 | 22,879 | 16,958 | 76,456 | 549,681 | 0,408 | 0,253 | 27,256 | 154,778 | 5,849 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка*+ | 170 | 4,93 | 4,25 | 7,14 | 86,133 | 0,034 | 0,023 | 0,51 | 210,8 | 0,17 |
| 0,14 | Печенье+ | 14 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 184 | 6,61 | 6,905 | 23,88 | 183,823 | 0,051 | 0,035 | 0,51 | 217,32 | 0,642 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 161,1 | Морковь припущенная с маслом сливочным+ | 50 | 0,806 | 1,417 | 5,028 | 35,25 | | | | | |
| 25,2 | Запеканка из творога+ | 100 | 19,87 | 3,32 | 16,54 | 169,36 | 0,05 | 0,21 | 0,23 | 119,91 | 0,54 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | 25 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 10 | | 0,01 | 0,03 | 6,17 | 0,02 |
| 130,1 | Кисель из яблок+ | 150 | 0,2 | 0,2 | 30 | 123,4 | | | 13,05 | 5,86 | 0,44 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 355 | 23,716 | 5,817 | 66,748 | 408,81 | 0,12 | 0,25 | 13,31 | 145,94 | 2,56 |
| Питьевой режим | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,001 |
| | Итого: | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,001 |
| | Итого за день: | 1 726 | 66,85 | 43,18 | 253,162 | 1 667,144 | 0,744 | 0,828 | 46,666 | 745,298 | 12,112 |
| | 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: руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.