



"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 11 сентября 2024 г.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 12 сентября 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	Са	Fe
Завтрак											
150,1	Суфле творожное+	110	15,767	8,433	16,317	200,567	0,055	0,238	0,293	142,542	0,605
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	315	20,547	11,203	49,027	376,457	0,153	0,456	1,623	276,062	1,335
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
Обед											
46	Салат картофельный+	60	0,7	3,1	5,2	53	0,03	0,02	3,27	5,42	0,31
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25	5	2,033		38,25	0,05	0,067	0,25	3,75	0,2
249,1	Уха с перловой крупой**	175	1,633	1,983	12,25	75,833	0,07	0,047	6,487	14,105	0,747
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
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
	Итого:	588	19,713	13,197	53,62	413,213	0,29	0,773	246,527	72,915	7,694
Полдник											
0,24	Йогурт+	170	7,083	2,125	4,958	66,3		0,042	0,85	175,667	0,142
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	184	8,763	4,78	21,698	163,99	0,017	0,054	0,85	182,187	0,614
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Кисель из брусники	150									
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	385	11,545	5,885	35,439	241,115	0,263	0,812	41,842	44,619	5,47
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 697	61,243	35,14	166,534	1 223,775	0,745	2,14	298,342	603,532	15,638
	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. Э.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.