

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. 12 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
на 13 августа 2024 г.**

№ рецептур уры	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											
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+	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92
	Итого:	352	12,903	13,313	79,853	494,177	0,14	0,272	1,552	217,885	2,88
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	Итого:	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
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+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
112,3	Котлеты или биточки из семги	50	6,883	3,917	2,717	73,667	0,108		0,525	21,617	0,633
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
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:	580	20,053	15,389	75,628	521,331	0,362	0,249	22,627	144,801	5,453
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
	Итого:	200	7,08	8,593	32,434	232,917	0,072	0,209	0,936	193,37	0,758
Ужин											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	50	0,806	1,417	5,028	35,25					
25,2	Запеканка из творога+	115	22,851	3,818	19,021	194,764	0,058	0,242	0,265	137,897	0,621
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+	180	0,24	0,24	36	148,08			15,66	7,032	0,528
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	26,736	6,355	75,229	458,894	0,128	0,282	15,955	165,099	2,729
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 777	67,779	43,954	271,553	1 749,119	0,734	1,037	46,199	733,604	12,087
	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: 184,76 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.