

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 13 августа 2024 г.

**Ежедневное меню
на 14 августа 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											
17,3	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	165	3,806	3,41	15,393	107,503	0,066		2,145	198,374	0,198
	Итого:	350	8,856	13,76	41,013	324,103	0,166	0,2	2,985	372,454	0,988
Завтрак 2ой											
0,43	Слива+	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
	Итого:	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
Обед											
59,1	Икра овощная ++	30	0,75	2,025	3,525	31,125	0,023	0,023	4,05	14,775	0,345
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
117,1	Суфле из кур+	50	7,85	7,333	2,058	105,358	0,025	0,083	0,058	21,808	0,717
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
204,1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6	0,051	4,346	0,077	39,626		0,009		1,44	0,009
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	569	20,378	17,629	87,157	567,294	0,39	0,295	12,688	117,572	7,345
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
337,1	Булочка "Тюменская"+	50	3,517	5,192	32,158	189,167	0,071		0,083	19,55	0,65
	Итого:	200	7,417	9,192	39,258	266,967	0,111	0,16	0,863	172,93	0,72
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	403	25,285	18,73	32,565	401,645	0,293	0,045	21,225	60,753	2,542
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	Итого:	200								9	0,001
	Итого за день:	1 817	62,981	59,691	210,064	1 605,875	0,969	0,708	52,012	764,06	13,307
	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: 191,22 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.