

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



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

**Ежедневное меню  
на 14 августа 2024 г.**

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,856</b>	<b>13,76</b>	<b>41,013</b>	<b>324,103</b>	<b>0,166</b>	<b>0,2</b>	<b>2,985</b>	<b>372,454</b>	<b>0,988</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Слива+	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,045</b>	<b>0,38</b>	<b>10,07</b>	<b>45,866</b>	<b>0,009</b>	<b>0,009</b>	<b>14,25</b>	<b>31,35</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>20,378</b>	<b>17,629</b>	<b>87,157</b>	<b>567,294</b>	<b>0,39</b>	<b>0,295</b>	<b>12,688</b>	<b>117,572</b>	<b>7,345</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,417</b>	<b>9,192</b>	<b>39,258</b>	<b>266,967</b>	<b>0,111</b>	<b>0,16</b>	<b>0,863</b>	<b>172,93</b>	<b>0,72</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>25,285</b>	<b>18,73</b>	<b>32,565</b>	<b>401,645</b>	<b>0,293</b>	<b>0,045</b>	<b>21,225</b>	<b>60,753</b>	<b>2,542</b>
<b>Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 817</b>	<b>62,981</b>	<b>59,691</b>	<b>210,064</b>	<b>1 605,875</b>	<b>0,969</b>	<b>0,708</b>	<b>52,012</b>	<b>764,06</b>	<b>13,307</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,346</b>	<b>56,383</b>	<b>220,037</b>	<b>1 633,619</b>	<b>7,867</b>	<b>2,166</b>	<b>126,042</b>	<b>745,948</b>	<b>13,835</b>

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.