



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 14 июля 2024 г.

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

**Ежедневное меню
на 15 июля 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											
17,4	Суп молочный с крупой	148	2,565	2,763	10,853	79,525	0,059	0,227	1,095	216,889	0,217
268	Бутерброды с маслом+	4,997/3 1,598	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
35,2	Кфейный напиток	148	2,269	2,072	16,971	95,707	0,049	0,187	1,283	118,844	0,138
	Итого:	333	7,425	12,816	43,279	319,003	0,161	0,446	2,378	345,564	1,011
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	Итого:	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
Обед											
487	Салат «Степной»	51	0,587	4,297	3,608	55,526	0,034		5,317	9,065	0,352
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
123,1	Компот из свежих плодов (яблук)+	133	0,532	0,355	26,604	105,637	0,009	0,009	43,89	4,575	0,63
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	549	27,908	19,481	105,962	599,867	0,375	0,28	57,212	101,4	5,843
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	146	3,796	3,893	6,911	75,725	0,039	0,156	0,759	149,29	0,068
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	48	2,757	1,111	27,456	130,286	0,041	0,027	0,082	8,914	0,521
	Итого:	194	6,553	5,004	34,367	206,011	0,08	0,183	0,841	158,204	0,589
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
23,1	Морковь, тушённая с рисом+	140	2,52	7	24,08	170,8	0,028	0,028	1,12	14	0,42
0,44	Сок фруктовый+	175	0,525		24,138	93,823	0,035	0,012	3,5	31,488	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	395	6,235	7,53	63,648	365,423	0,143	0,085	15,87	66,988	3,28
	Итого за день:	1 541	48,75	44,971	252,926	1 515,631	0,787	0,996	118,301	695,957	10,932
	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 122,33 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 174,9 руб.

шеф-повар: _____ / Яковлева И. Я.

Врач(диетестра): _____ / Якубова М. А.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.