



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

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

Ежедневное меню на 15 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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное+	115	16,483	8,817	17,058	209,683	0,058	0,249	0,307	149,021	0,633
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	180	2,76	2,52	20,64	116,4	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
	Итого:	350	21,723	12,007	53,208	404,973	0,166	0,505	1,897	306,631	1,391
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
Обед											
46	Салат картофельный+	40	0,467	2,067	3,467	35,333	0,02	0,013	2,18	3,613	0,207
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
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25	5	2,033		38,25	0,05	0,067	0,25	3,75	0,2
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	180	12,32	7,467	12,373	165,333	0,08	0,68	95,467	20,4	1,333
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:	613	22,56	14,03	54,98	436,88	0,3	0,937	269,303	76,208	7,924
Полдник											
0,24	Йогурт+	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
	Итого:	200	9,9	6,043	29,164	209,757	0,024	0,062	0,9	195,314	0,824
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
	Кисель из брусники	150									
0,1	Хлеб пшеничный+	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
	Итого:	400	12,865	6,125	42,279	276,515	0,298	0,827	41,842	51,619	6,25
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 808	67,903	38,3	188,182	1 364,859	0,815	2,387	323,442	663,122	17,054
	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: 188,21 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.
Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. Э.
бухгалтер: _____ / Колосова А. В.