



"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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>21,723</b>	<b>12,007</b>	<b>53,208</b>	<b>404,973</b>	<b>0,166</b>	<b>0,505</b>	<b>1,897</b>	<b>306,631</b>	<b>1,391</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,095</b>	<b>8,55</b>	<b>36,733</b>	<b>0,028</b>	<b>0,057</b>	<b>9,5</b>	<b>26,6</b>	<b>0,665</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>22,56</b>	<b>14,03</b>	<b>54,98</b>	<b>436,88</b>	<b>0,3</b>	<b>0,937</b>	<b>269,303</b>	<b>76,208</b>	<b>7,924</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,9</b>	<b>6,043</b>	<b>29,164</b>	<b>209,757</b>	<b>0,024</b>	<b>0,062</b>	<b>0,9</b>	<b>195,314</b>	<b>0,824</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,865</b>	<b>6,125</b>	<b>42,279</b>	<b>276,515</b>	<b>0,298</b>	<b>0,827</b>	<b>41,842</b>	<b>51,619</b>	<b>6,25</b>
<b>Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 808</b>	<b>67,903</b>	<b>38,3</b>	<b>188,182</b>	<b>1 364,859</b>	<b>0,815</b>	<b>2,387</b>	<b>323,442</b>	<b>663,122</b>	<b>17,054</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: 188,21 руб.

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