

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2



"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 16 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 17 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	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>											
2,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	165	1,76	1,76	13,64	77,44	0,011	0,066	0,396	61,875	0,979
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>12,85</b>	<b>17,94</b>	<b>67,52</b>	<b>487,37</b>	<b>0,241</b>	<b>0,266</b>	<b>1,086</b>	<b>221,865</b>	<b>2,859</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>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
282,1	Сёмга припущенная+	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,052	0,075	1,365	29,47	0,42
323,1	Картофельное пюре с морковью+	120	2,46	2,772	17,676	105,468	0,042	0,054	1,56	44,676	0,564
	Компот из свежих плодов (виноград)	150									
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>27,728</b>	<b>11,022</b>	<b>38,549</b>	<b>311,936</b>	<b>0,219</b>	<b>0,234</b>	<b>17,98</b>	<b>136,301</b>	<b>3,641</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>											
180,1	Вареники ленивые+	110	13,567	13,072	19,213	249,425	0,055	0,22	0,183	119,973	0,715
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,32	0,64	2,4	16		0,016	0,048	9,872	0,032
132	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>17,487</b>	<b>14,192</b>	<b>70,098</b>	<b>484,713</b>	<b>0,125</b>	<b>0,29</b>	<b>0,591</b>	<b>166,033</b>	<b>2,847</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>1 737</b>	<b>68,819</b>	<b>49,292</b>	<b>213,881</b>	<b>1 530,509</b>	<b>0,637</b>	<b>0,909</b>	<b>30,057</b>	<b>752,864</b>	<b>10,837</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: руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.