

День: 3
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. 17 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
на 18 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
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,449/4,268/25,61	2,134	5,745	0,051	48,957	60,439		0,009	92,366	0,111
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	388	13,294	16,315	28,596	304,007	60,543	0,377	2,149	377,596	0,421
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
261	Котлеты рубленые из птицы*+	50	8,025	7,233	8,317	130,833	0,058	0,083	0,45	21,417	0,808
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	110	2,926	5,456	17,314	119,053	0,033	0,066	5,544	63,789	1,826
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
	Итого:	603	23,1	21,384	81,353	596,97	0,324	0,275	116,612	177,085	6,315
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	50	7,786	5,357	14,986	140	0,043	0,071	0,071	11,571	0,771
	Итого:	250	12,986	10,69	24,452	243,733	0,096	0,285	1,111	216,078	0,865
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
242,1	Макаронник с сердцем*+	150	13,592	6,854	29,562	234,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный+	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
	Итого:	380	17,367	16,379	71,524	496,551	0,175	1,418	7,677	46,244	6,156
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 846	67,872	64,844	221,675	1 706,737	61,168	2,43	135,049	829,752	14,658
	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: руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.