

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли к2



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижнеартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 18 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
 на 19 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											
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	332	9,12	9,4	53,27	336,12	0,108	0,238	1,08	210,52	1,79
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
485	Салат	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
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
241	Запеканка картофельная с печенью*+	150	9,55	4,888	25,045	183,75	0,225	0,763	5,1	21,875	3,488
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
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:	575	24,628	23,033	62,298	554,503	0,421	0,943	178,165	179,595	10,487
Полдник											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,18	Вафли+	18	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	168	4,83	4,17	18,3	128,08	0,035	0,022	0,45	187,5	0,24
Ужин											
179,1	Сырники с морковью+	105	16,508	5,95	22,4	204,692	0,064	0,187	0,682	103,6	0,793
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
273,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	363	25,946	12,5	58,425	446,992	0,15	0,255	10,387	141,41	2,553
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 663	65,319	49,342	198,93	1 498,694	0,739	1,477	194,132	730,275	15,281
	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.