

День: 5  
 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. 19 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню  
 на 20 сентября 2024 г.**

| № рецептуры            | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               |
|------------------------|---|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
|                        |   |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>         |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 17,4                   | Суп молочный с крупой (ячневая)++         | 150          | 2,6                 | 2,8           | 11             | 80,6                           | 0,05         | 0,17         | 0,84           | 164,78                   | 0,17          |
| 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+                            | 150          | 1,6                 | 1,6           | 12,4           | 70,4                           | 0,01         | 0,06         | 0,36           | 56,25                    | 0,89          |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>335</b>   | <b>6,65</b>         | <b>11,95</b>  | <b>38,02</b>   | <b>287</b>                     | <b>0,11</b>  | <b>0,26</b>  | <b>1,2</b>     | <b>230,33</b>            | <b>1,68</b>   |
| <b>Завтрак 2ой</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,21                   | Мандарины+                                | 75           | 0,6                 | 0,15          | 5,625          | 28,5                           | 0,045        | 0,022        | 28,5           | 26,25                    | 0,075         |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>75</b>    | <b>0,6</b>          | <b>0,15</b>   | <b>5,625</b>   | <b>28,5</b>                    | <b>0,045</b> | <b>0,022</b> | <b>28,5</b>    | <b>26,25</b>             | <b>0,075</b>  |
| <b>Обед</b>            |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 216,1                  | Помидоры свежие порциями+                 | 40           | 0,4                 | 0,1           | 1,5            | 8,3                            | 0,02         | 0,02         | 10             | 5,6                      | 0,36          |
| 86,1                   | Суп картофельный с бобовыми+              | 150          | 3,3                 | 3,2           | 11,1           | 89                             | 0,08         | 0,04         | 2,99           | 26,6                     | 1,03          |
| 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         |
| 256,5                  | Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+ | 90           | 6,36                | 3,06          | 3,36           | 67,2                           | 0,015        | 0,015        | 6,075          | 24,405                   | 0,75          |
| 164,1                  | Картофель отварной+                       | 100          | 1,99                | 2,35          | 15,34          | 95,69                          | 0,093        | 0,066        | 8,246          | 10,013                   | 0,84          |
| 230                    | Масло сливочное для подачи к блюдам+      | 5            | 0,1                 | 9,075         | 0,15           | 82,575                         |              | 0,25         |                | 3                        | 0,025         |
| 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          |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>598</b>   | <b>20,44</b>        | <b>21,665</b> | <b>65,82</b>   | <b>545,415</b>                 | <b>0,318</b> | <b>0,461</b> | <b>30,311</b>  | <b>127,648</b>           | <b>5,552</b>  |
| <b>Полдник</b>         |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1                   | Молоко кипяченое+                         | 200          | 5,2                 | 5,333         | 9,467          | 103,733                        | 0,053        | 0,213        | 1,04           | 204,507                  | 0,093         |
| 301                    | Булочка российская+                       | 50           | 3,543               | 2,414         | 32,664         | 166,5                          | 0,057        | 0,057        | 0,036          | 14,036                   | 0,491         |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>250</b>   | <b>8,743</b>        | <b>7,748</b>  | <b>42,131</b>  | <b>270,233</b>                 | <b>0,11</b>  | <b>0,27</b>  | <b>1,076</b>   | <b>218,542</b>           | <b>0,584</b>  |
| <b>Ужин</b>            |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 58                     | Икра кабачковая+                          | 60           | 1,35                | 4,65          | 7,35           | 66,9                           | 0,03         | 0,03         | 10,695         | 26,49                    | 0,735         |
| 24,1                   | Омлет с сыром+                            | 110          | 13,933              | 14,3          | 2,2            | 190,667                        | 0,055        | 0,33         | 0,257          | 204,325                  | 1,815         |
| 0,14                   | Печенье+                                  | 12           | 1,44                | 2,276         | 14,349         | 83,734                         | 0,015        | 0,01         |                | 5,589                    | 0,405         |
| 123,1                  | Компот из свежих плодов (яблок)+          | 150          | 0,6                 | 0,4           | 30,004         | 119,14                         | 0,01         | 0,01         | 49,5           | 5,16                     | 0,71          |
| 0,1                    | Хлеб пшеничный+                           | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>362</b>   | <b>19,963</b>       | <b>22,106</b> | <b>67,583</b>  | <b>531,241</b>                 | <b>0,18</b>  | <b>0,41</b>  | <b>60,452</b>  | <b>255,564</b>           | <b>5,225</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>1 770</b> | <b>56,396</b>       | <b>63,618</b> | <b>219,179</b> | <b>1 662,389</b>               | <b>0,763</b> | <b>1,424</b> | <b>121,538</b> | <b>865,084</b>           | <b>13,117</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.