

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. 20 августа 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 21 августа 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>											
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
35,2	Кофейный напиток	165	2,53	2,31	18,92	106,7	0,055	0,209	1,43	132,495	0,154
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,264</b>	<b>10,855</b>	<b>29,971</b>	<b>236,257</b>	<b>60,544</b>	<b>0,379</b>	<b>2,279</b>	<b>389,641</b>	<b>0,435</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,095</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,14</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>23,1</b>	<b>21,384</b>	<b>81,353</b>	<b>596,97</b>	<b>0,324</b>	<b>0,275</b>	<b>116,612</b>	<b>177,085</b>	<b>6,315</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>11,686</b>	<b>9,357</b>	<b>22,086</b>	<b>217,8</b>	<b>0,083</b>	<b>0,231</b>	<b>0,851</b>	<b>164,951</b>	<b>0,841</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
242,1	Макаронник с сердцем*+	145	13,139	6,625	28,576	226,423	0,1	1,093	4,038	22,308	4,428
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>22,584</b>	<b>21,72</b>	<b>68,203</b>	<b>552,143</b>	<b>0,159</b>	<b>1,388</b>	<b>6,138</b>	<b>39,741</b>	<b>5,643</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>1 801</b>	<b>66,059</b>	<b>63,412</b>	<b>221,563</b>	<b>1 686,106</b>	<b>61,148</b>	<b>2,368</b>	<b>135,38</b>	<b>785,768</b>	<b>14,376</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: 175,34 руб.

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

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

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