

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
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
35,2	Кофейный напиток	165	2,53	2,31	18,92	106,7	0,055	0,209	1,43	132,495	0,154
	Итого:	350	7,264	10,855	29,971	236,257	60,544	0,379	2,279	389,641	0,435
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
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+	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
	Итого:	200	11,686	9,357	22,086	217,8	0,083	0,231	0,851	164,951	0,841
Ужин											
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
	Итого:	403	22,584	21,72	68,203	552,143	0,159	1,388	6,138	39,741	5,643
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 801	66,059	63,412	221,563	1 686,106	61,148	2,368	135,38	785,768	14,376
	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: 175,34 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.