



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 21 августа 2024 г.

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

Ежедневное меню на 22 августа 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+	3	0,06	5,445	0,09	49,545		0,015		1,8	0,015
0,25	Батон нарезной+	32	2,432	0,288	14,944	73,483	0,051	0,019		7,36	0,608
34	Чай с молоком+	165	1,76	1,76	13,64	77,44	0,011	0,066	0,396	61,875	0,979
	Итого:	350	9,452	11,393	55,474	364,268	0,112	0,25	1,116	217,205	1,922
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	Итого:	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
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*+	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	20	0,533	0,467	13,333	57,867	0,006	0,002		1,667	0,1
	Итого:	200	5,753	4,967	20,893	149,067	0,042	0,026	0,54	224,867	0,28
Ужин											
179,1	Сырники с морковью+	145	22,797	8,217	30,933	282,669	0,089	0,258	0,943	143,067	1,096
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:	403	32,235	14,767	66,958	524,969	0,175	0,326	10,648	180,877	2,856
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 773	73,075	54,463	214,031	1 634,606	0,781	1,57	195,599	814,993	15,811
	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: 188,94 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.