



" 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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,452</b>	<b>11,393</b>	<b>55,474</b>	<b>364,268</b>	<b>0,112</b>	<b>0,25</b>	<b>1,116</b>	<b>217,205</b>	<b>1,922</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин+	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,007</b>	<b>0,304</b>	<b>8,408</b>	<b>41,8</b>	<b>0,032</b>	<b>0,025</b>	<b>5,13</b>	<b>5,7</b>	<b>0,266</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>24,628</b>	<b>23,033</b>	<b>62,298</b>	<b>554,503</b>	<b>0,421</b>	<b>0,943</b>	<b>178,165</b>	<b>179,595</b>	<b>10,487</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,753</b>	<b>4,967</b>	<b>20,893</b>	<b>149,067</b>	<b>0,042</b>	<b>0,026</b>	<b>0,54</b>	<b>224,867</b>	<b>0,28</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>32,235</b>	<b>14,767</b>	<b>66,958</b>	<b>524,969</b>	<b>0,175</b>	<b>0,326</b>	<b>10,648</b>	<b>180,877</b>	<b>2,856</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>1 773</b>	<b>73,075</b>	<b>54,463</b>	<b>214,031</b>	<b>1 634,606</b>	<b>0,781</b>	<b>1,57</b>	<b>195,599</b>	<b>814,993</b>	<b>15,811</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: 188,94 руб.

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

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

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