

День: 5  
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. 22 августа 2024 г.

**Ежедневное меню  
на 23 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>											
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+	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>6,81</b>	<b>12,11</b>	<b>39,26</b>	<b>294,04</b>	<b>0,111</b>	<b>0,266</b>	<b>1,236</b>	<b>235,955</b>	<b>1,769</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</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, тушенная 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+	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
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>608</b>	<b>20,639</b>	<b>21,9</b>	<b>67,354</b>	<b>554,984</b>	<b>0,327</b>	<b>0,468</b>	<b>31,136</b>	<b>128,649</b>	<b>5,636</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
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>200</b>	<b>7,443</b>	<b>6,414</b>	<b>39,764</b>	<b>244,3</b>	<b>0,097</b>	<b>0,217</b>	<b>0,816</b>	<b>167,416</b>	<b>0,561</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
24,1	Омлет с сыром+	140	17,733	18,2	2,8	242,667	0,07	0,42	0,327	260,05	2,31
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	170	0,68	0,453	34,005	135,025	0,011	0,011	56,1	5,848	0,805
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>24,353</b>	<b>26,026</b>	<b>79,299</b>	<b>632,649</b>	<b>0,196</b>	<b>0,498</b>	<b>63,557</b>	<b>306,872</b>	<b>5,839</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>1 803</b>	<b>60,005</b>	<b>66,64</b>	<b>232,802</b>	<b>1 762,073</b>	<b>0,788</b>	<b>1,477</b>	<b>132,844</b>	<b>878,892</b>	<b>13,901</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: 191,16 руб.

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

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

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