



"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 22 сентября 2024 г.

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 23 сентября 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	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>7,35</b>	<b>12,45</b>	<b>42,82</b>	<b>313,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>2,41</b>	<b>349,57</b>	<b>0,98</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,213	3,538	54,438	0,034		5,213	8,888	0,345
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
103,1	Макаронные изделия	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,026	2,173	0,039	19,813		0,004		0,72	0,004
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>34,845</b>	<b>21,981</b>	<b>119,59</b>	<b>682,823</b>	<b>0,417</b>	<b>0,321</b>	<b>62,718</b>	<b>111,426</b>	<b>6,469</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	50	2,871	1,157	28,6	135,714	0,043	0,029	0,086	9,286	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>7,811</b>	<b>6,224</b>	<b>37,593</b>	<b>234,261</b>	<b>0,094</b>	<b>0,231</b>	<b>1,074</b>	<b>203,567</b>	<b>0,632</b>
<b>Ужин</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
23,1	Морковь, тушеная с рисом+	140	2,52	7	24,08	170,8	0,028	0,028	1,12	14	0,42
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6,354</b>	<b>7,63</b>	<b>64,071</b>	<b>538,68</b>	<b>0,136</b>	<b>0,076</b>	<b>6,04</b>	<b>56,99</b>	<b>2,74</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>1 764</b>	<b>57,036</b>	<b>48,435</b>	<b>270,149</b>	<b>1 796,499</b>	<b>0,837</b>	<b>1,081</b>	<b>117,241</b>	<b>753,803</b>	<b>11,047</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: руб.

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

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

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