

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли к2



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 23 сентября 2024 г.

**Ежедневное меню
 на 24 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
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266	Бутерброды с джемом+	30/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	347	12,85	13,26	79,44	491,83	0,14	0,27	1,54	216,01	2,85
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
78,1	Рассольник+	150	1,1	3,1	7,6	64,3	0,05	0,03	4,21	8,64	0,49
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,637	5,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	615	22,879	16,958	76,456	549,681	0,408	0,253	27,256	154,778	5,849
Полдник											
281,1	Ряженка**	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	184	6,61	6,905	23,88	183,823	0,051	0,035	0,51	217,32	0,642
Ужин											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	50	0,806	1,417	5,028	35,25					
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
130,1	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	355	23,716	5,817	66,748	408,81	0,12	0,25	13,31	145,94	2,56
Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 726	66,85	43,18	253,162	1 667,144	0,744	0,828	46,666	745,298	12,112
	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: руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.