

День: 5  
 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. 29 августа 2024 г.

**Ежедневное меню  
 на 30 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>											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+	3	0,06	5,445	0,09	49,545		0,015		1,8	0,015
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+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>338</b>	<b>10,11</b>	<b>18,495</b>	<b>52,91</b>	<b>419,345</b>	<b>0,12</b>	<b>0,255</b>	<b>1,08</b>	<b>216,15</b>	<b>1,845</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
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>590</b>	<b>29,703</b>	<b>30,735</b>	<b>56,903</b>	<b>619,298</b>	<b>0,368</b>	<b>0,073</b>	<b>39,115</b>	<b>135,3</b>	<b>7,327</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
302,1	Сырная палочка+	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>12,568</b>	<b>27,305</b>	<b>39,359</b>	<b>450,773</b>	<b>0,136</b>	<b>0,296</b>	<b>1,172</b>	<b>321,171</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>											
57,1	Икра	60	1,35	4,35	5,7	63	0,03	0,045	3,03	15,795	0,54
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,14	Печенье+	12	1,44	2,276	14,349	83,734	0,015	0,01		5,589	0,405
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>21,53</b>	<b>22,606</b>	<b>70,129</b>	<b>558,574</b>	<b>0,2</b>	<b>0,57</b>	<b>5,125</b>	<b>181,304</b>	<b>6,075</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>1 815</b>	<b>73,94</b>	<b>99,171</b>	<b>226,65</b>	<b>2 080</b>	<b>0,845</b>	<b>1,208</b>	<b>170,242</b>	<b>872,674</b>	<b>17,697</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: 222,23 руб.

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

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

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