



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 29 сентября 2024 г.

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

**Ежедневное меню
на 30 сентября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке	165	3,806	3,41	15,393	107,503	0,066		2,145	198,374	0,198
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	350	8,856	13,76	41,013	324,103	0,176	0,26	3,255	427,494	1,038
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
Обед											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
65,1	БОРЩ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
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
	Итого:	592	22,398	23,975	81,008	621,983	0,25	0,12	22,775	142,065	6,487
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
337,1	Булочка "Тюменская"+	50	3,517	5,192	32,158	189,167	0,071		0,083	19,55	0,65
	Итого:	200	7,417	9,192	39,258	266,967	0,111	0,16	0,863	172,93	0,72
Ужин											
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
171,2	Запеканка овощная+	140	4,797	5,367	28,037	172,947	0,131	0,112	15,26	56,961	1,568
34	Чай с молоком+	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
478	Оладьи из печени (запеченные)	30	4,635	3,315	3,055	60,5	0,095	5,005	9,49	4,64	2,18
	Итого:	380	13,926	11,215	59,086	386,993	0,306	5,219	25,152	139,896	6,248
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	150								6,75	0,001
	Итого за день:	1 767	53,451	58,332	228,06	1 634,416	0,881	5,762	109,045	921,435	14,779
	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.