



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

1 ноября 2024 г.

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 2 ноября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
17,4	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>8,52</b>	<b>13,47</b>	<b>29,006</b>	<b>268,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>2,44</b>	<b>369,36</b>	<b>0,94</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
	<b>Обед</b>										
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>28,057</b>	<b>27,275</b>	<b>106,235</b>	<b>814,722</b>	<b>0,312</b>	<b>0,175</b>	<b>36,623</b>	<b>139,48</b>	<b>9,342</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
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>240</b>	<b>8,388</b>	<b>7,449</b>	<b>41,594</b>	<b>264,73</b>	<b>0,105</b>	<b>0,209</b>	<b>1,024</b>	<b>223,416</b>	<b>0,586</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,04</b>	<b>7,07</b>	<b>77,04</b>	<b>425,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0,86</b>	<b>42,09</b>	<b>87,36</b>	<b>6,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 017</b>	<b>60,037</b>	<b>55,296</b>	<b>261,715</b>	<b>1 807,636</b>	<b>0,92</b>	<b>1,74</b>	<b>214,177</b>	<b>832,416</b>	<b>19,028</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,131</b>	<b>69,322</b>	<b>281,244</b>	<b>2 019,337</b>	<b>1,042</b>	<b>2,615</b>	<b>189,383</b>	<b>910,699</b>	<b>17,804</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 руб.

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

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

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