



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 4 ноября 2024 г.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 5 ноября 2024 г.

№ рецептур	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>											
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>20,403</b>	<b>28,29</b>	<b>67,445</b>	<b>660,72</b>	<b>0,294</b>	<b>0,29</b>	<b>1,02</b>	<b>215,83</b>	<b>3,163</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
72,1	Борщ украинский+	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
234,4	Рыба семга припущенная+	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
104,2	Картофельное пюре+	140	2,968	3,817	19,591	129,743	0,121	0,103	10,089	34,571	1,027
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>771</b>	<b>33,29</b>	<b>21,867</b>	<b>96,373</b>	<b>712,185</b>	<b>0,516</b>	<b>0,557</b>	<b>45,349</b>	<b>203,165</b>	<b>7,342</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	20	0,533	0,467	13,333	57,867	0,006	0,002		1,667	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,753</b>	<b>4,967</b>	<b>20,893</b>	<b>149,867</b>	<b>0,046</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,867</b>	<b>0,28</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые+	140	17,267	16,641	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
138,1	Кисель из замороженных	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>20,617</b>	<b>17,579</b>	<b>62,782</b>	<b>498,89</b>	<b>0,13</b>	<b>0,322</b>	<b>1,543</b>	<b>176,128</b>	<b>3,722</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 954</b>	<b>81,263</b>	<b>72,783</b>	<b>264,293</b>	<b>2 091,501</b>	<b>1,018</b>	<b>1,235</b>	<b>56,453</b>	<b>826,39</b>	<b>14,987</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.