



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.  
М. П. 8 декабря 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 9 декабря 2024 г.

№ рецептур уры	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>											
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной+	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>15,656</b>	<b>11,032</b>	<b>74,274</b>	<b>513,272</b>	<b>0,19</b>	<b>0,284</b>	<b>1,03</b>	<b>215,01</b>	<b>3,504</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>											
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
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>684</b>	<b>26,307</b>	<b>15,325</b>	<b>97,873</b>	<b>559,662</b>	<b>0,333</b>	<b>1,758</b>	<b>82,33</b>	<b>169,99</b>	<b>8,076</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	55	6,93	3,135	19,965	135,3	0,066	0,055	0,055	11,77	0,781
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>12,03</b>	<b>8,435</b>	<b>29,365</b>	<b>238,7</b>	<b>0,116</b>	<b>0,215</b>	<b>1,095</b>	<b>232,17</b>	<b>0,881</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
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
132	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
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>500</b>	<b>27,73</b>	<b>17,42</b>	<b>73,426</b>	<b>570,36</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>17,74</b>	<b>100,6</b>	<b>3,51</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 962</b>	<b>81,755</b>	<b>52,244</b>	<b>282,778</b>	<b>1 916,138</b>	<b>1,063</b>	<b>2,343</b>	<b>234,195</b>	<b>730,57</b>	<b>17,731</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,157</b>	<b>66,905</b>	<b>274,168</b>	<b>1 982,767</b>	<b>1,032</b>	<b>2,861</b>	<b>204,242</b>	<b>911,214</b>	<b>17,534</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.