



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 9 октября 2024 г.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 10 октября 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога+ | 145 | 23,091 | 24,058 | 11,745 | 351,009 | 0,072 | 0,387 | 0,338 | 215,325 | 0,967 |
| 185,1 | Соус клюквенный+ | 40 | | | 5,28 | 19,84 | | | 0,272 | 1,12 | 0,032 |
| 266 | Бутерброды с джемом+ | 40/20 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,05 | 0,03 | 0,48 | 10,5 | 0,69 |
| 36,2 | Какао на молоке | 200 | 4,61 | 4,14 | 18,386 | 129,21 | 0,08 | | 2,6 | 240,45 | 0,25 |
| | Итого: | 445 | 30,211 | 32,128 | 64,291 | 661,059 | 0,202 | 0,417 | 3,69 | 467,395 | 1,939 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 80 | 0,032 | 0,032 | 7,84 | 34,144 | 0,024 | 0,016 | 132 | 12,8 | 1,76 |
| | Итого: | 80 | 0,032 | 0,032 | 7,84 | 34,144 | 0,024 | 0,016 | 132 | 12,8 | 1,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат картофельный+ | 80 | 1,03 | 4,66 | 7,83 | 79,46 | 0,05 | 0,03 | 4,9 | 8,13 | 0,47 |
| 249,1 | Уха с перловой крупой** | 200 | 2,38 | 2,75 | 17,5 | 108,25 | 0,1 | 0,06 | 9,26 | 20,15 | 1,066 |
| 249,2 | Рыба лосось (семга) для супа++ | 25 | 5 | 2,03 | | 38,25 | 0,06 | 0,06 | 0,25 | 3,75 | 0,2 |
| 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 |
| 228,1 | Перец, фаршированный мясом и рисом+ | 210 | 13,617 | 8,256 | 13,672 | 182,733 | 0,088 | 0,752 | 105,519 | 22,547 | 1,47 |
| 273,4 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0,01 | 17,56 | 71 | 0,005 | | 5,32 | 5,86 | 0,134 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 773 | 25,557 | 18,336 | 73,862 | 569,703 | 0,393 | 0,952 | 130,249 | 107,487 | 5,515 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,24 | Йогурт+ | 180 | 6,25 | 1,875 | 4,375 | 58,5 | | 0,037 | 0,75 | 155 | 0,125 |
| 0,14 | Печенье+ | 30 | 3,6 | 5,689 | 35,871 | 209,336 | 0,036 | 0,026 | | 13,971 | 1,011 |
| | Итого: | 210 | 9,85 | 7,564 | 40,246 | 267,836 | 0,036 | 0,063 | 0,75 | 168,971 | 1,136 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 236 | Печень по – строгановски+ | 70 | 8,304 | 7,368 | 5,04 | 119,7 | 0,166 | | 17,824 | 23,118 | 3,745 |
| 103,1 | Макаронные изделия | 150 | 12,25 | 4,32 | 74,87 | 229,36 | 0,23 | 0,09 | | 28,11 | 1,63 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 7 | 0,14 | 10,22 | 0,14 | 92,484 | | 0,014 | | 3,36 | 0,028 |
| | Компот из свежих плодов (виноград) | 200 | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 527 | 24,894 | 22,418 | 104,49 | 562,944 | 0,496 | 0,144 | 22,024 | 76,288 | 6,653 |
| | Итого за день: | 2 035 | 90,544 | 80,478 | 290,73 | 2 095,686 | 1,153 | 1,591 | 288,714 | 832,941 | 17,003 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 76,131 | 69,322 | 281,244 | 2 019,337 | 1,042 | 2,615 | 189,383 | 910,699 | 17,804 |

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

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.