



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 9 декабря 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 10 декабря 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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>445</b>	<b>9,25</b>	<b>12,95</b>	<b>45,036</b>	<b>331,56</b>	<b>0,19</b>	<b>0,49</b>	<b>2,13</b>	<b>245,7</b>	<b>1,53</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
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>1,37</b>	<b>0,17</b>	<b>32,445</b>	<b>136,4</b>	<b>0,032</b>	<b>0,04</b>	<b>8,64</b>	<b>10,72</b>	<b>1,52</b>
<b>Обед</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
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Картофель в суп+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	100	7,067	3,4	3,733	74,667	0,017	0,017	6,75	27,117	0,833
164,1	Картофель отварной+	140	2,781	3,285	21,476	133,971	0,131	0,093	11,545	14,019	1,176
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>801</b>	<b>23,333</b>	<b>21,545</b>	<b>91,837</b>	<b>654,107</b>	<b>0,332</b>	<b>0,297</b>	<b>102,475</b>	<b>164,145</b>	<b>7,059</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
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>6,783</b>	<b>2,342</b>	<b>17,708</b>	<b>116,367</b>	<b>0,006</b>	<b>0,039</b>	<b>0,75</b>	<b>156,667</b>	<b>0,225</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,278	6,615	6,098	120,75	0,188	9,908	18,983	9,263	4,365
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
34,1	Чай с сахаром+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
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>517</b>	<b>22,365</b>	<b>23,001</b>	<b>86,374</b>	<b>622,029</b>	<b>0,515</b>	<b>10,096</b>	<b>39,123</b>	<b>70,791</b>	<b>11,091</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 143</b>	<b>63,101</b>	<b>60,007</b>	<b>273,401</b>	<b>1 860,463</b>	<b>1,074</b>	<b>10,962</b>	<b>153,118</b>	<b>648,023</b>	<b>21,425</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.