



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 10 декабря 2024 г.

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 11 декабря 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                      |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2           | С              | Са                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                       |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 5,1                | Каша геркулес<br>молочная+           | 200             | 8,1                 | 6,8           | 29,2           | 210,6                                    | 0,16         | 0,22         | 0,96           | 207,74                      | 1,18          |
| 0,19               | Бутерброд с<br>маслом и сыром+       | 10,638/<br>5/40 | 2,52                | 8,17          | 0,09           | 84                                       | 0,01         |              | 0,18           | 108,68                      | 0,13          |
| 1                  | Масло в кашу+                        | 5               | 0,093               | 8,47          | 0,14           | 77,07                                    |              | 0,023        |                | 2,8                         | 0,023         |
| 36,2               | Какао на молоке                      | 200             | 4,61                | 4,14          | 18,386         | 129,21                                   | 0,08         |              | 2,6            | 240,45                      | 0,25          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>460</b>      | <b>15,323</b>       | <b>27,58</b>  | <b>47,816</b>  | <b>500,88</b>                            | <b>0,25</b>  | <b>0,243</b> | <b>3,74</b>    | <b>559,67</b>               | <b>1,583</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                   |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,21               | Мандарины+                           | 80              | 0,64                | 0,16          | 6              | 30,4                                     | 0,048        | 0,024        | 30,4           | 28                          | 0,08          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>80</b>       | <b>0,64</b>         | <b>0,16</b>   | <b>6</b>       | <b>30,4</b>                              | <b>0,048</b> | <b>0,024</b> | <b>30,4</b>    | <b>28</b>                   | <b>0,08</b>   |
|                    | <b>Обед</b>                          |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 215,1              | Огурцы свежие<br>порциями+           | 60              | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                                      | 0,02         | 0,01         | 4,2            | 10,2                        | 0,3           |
| 245                | Суп - лапша<br>домашняя+             | 200             | 2,304               | 1,448         | 15,864         | 89,552                                   | 0,08         | 0,048        | 5,568          | 16,184                      | 0,76          |
| 245,1              | Лапша домашняя+                      | 20              | 2,561               | 0,781         | 13,237         | 70,308                                   | 0,035        | 0,029        |                | 7,956                       | 0,364         |
| 220,1              | Мясо для супа+                       | 25              | 6,5                 | 4,2           |                | 63,5                                     | 0,013        | 0,04         |                | 7,5                         | 0,4           |
| 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         |
| 259,3              | Рагу по-<br>домашнему с              | 230             | 18,666              | 23,427        | 19,32          | 362,716                                  | 0,185        | 0,213        | 21,879         | 38,356                      | 2,496         |
| 0,44               | Сок фруктовый+                       | 200             | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                                   | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                          | 0,8           |
| 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>793</b>      | <b>34,861</b>       | <b>30,746</b> | <b>94,421</b>  | <b>789,966</b>                           | <b>0,463</b> | <b>0,41</b>  | <b>40,647</b>  | <b>167,246</b>              | <b>7,295</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                       |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кипяченое+                 | 190             | 4,845               | 5,035         | 8,93           | 98,23                                    | 0,048        | 0,152        | 0,988          | 209,38                      | 0,095         |
| 334                | Плюшка<br>Новомосковская             | 50              | 3,416               | 3             | 27,207         | 150                                      | 0,072        |              | 0,026          | 15,079                      | 0,543         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>240</b>      | <b>8,261</b>        | <b>8,035</b>  | <b>36,137</b>  | <b>248,23</b>                            | <b>0,12</b>  | <b>0,152</b> | <b>1,014</b>   | <b>224,459</b>              | <b>0,638</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                          |                 |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 16,1               | Сырники из<br>творога+               | 150             | 11,1                | 5,3           | 13,9           | 142,5                                    | 0,09         | 0,36         | 0,33           | 214,79                      | 1,05          |
| 183                | Соус сметанный+                      | 30              | 0,46                | 0,62          | 1,7            | 14,56                                    | 0,01         | 0,01         | 0,01           | 6,62                        | 0,05          |
| 123,4              | Компот из плодов<br>сушеных+         | 200             | 1,5                 |               | 39,216         | 153,56                                   |              |              |                |                             |               |
| 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>420</b>      | <b>16,86</b>        | <b>6,37</b>   | <b>78,156</b>  | <b>425,42</b>                            | <b>0,18</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,34</b>    | <b>232,91</b>               | <b>2,05</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 993</b>    | <b>75,946</b>       | <b>72,891</b> | <b>262,53</b>  | <b>1 994,896</b>                         | <b>1,061</b> | <b>1,229</b> | <b>76,141</b>  | <b>1 212,285</b>            | <b>11,646</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>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.