



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49

"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 12 декабря 2024 г.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 13 декабря 2024 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/ 5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	455	9,12	14,67	37,59	320,8	0,12	0,42	2,75	434,06	0,49
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Обед										
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
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
0,2	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
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
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
	Итого:	736	33,125	26,495	106,197	793	0,445	1,364	27,163	195,24	10,98
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
148,2	Ватрушка с творогом+	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	Итого:	270	14,98	7,8	41,37	283,46	0,159	0,284	1,164	266,18	1,212
	Ужин										
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
0,4	Пряники+	52	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Кисель из	200									
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	502	21,88	23,08	50,48	488,915	0,212	0,495	10,925	146,81	4,552
	Итого за день:	2 043	79,745	72,205	241,637	1 916,575	0,984	2,587	72,402	1 070,29	17,314
	Итого среднее за 10 дней:		74,157	66,905	274,168	1 982,767	1,032	2,861	204,242	911,214	17,534

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.