



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 13 ноября 2024 г.

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 14 ноября 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом+	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>12,366</b>	<b>16,112</b>	<b>78,164</b>	<b>508,942</b>	<b>0,15</b>	<b>0,334</b>	<b>1,92</b>	<b>285,58</b>	<b>2,324</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Апельсины+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,024</b>	<b>7,6</b>	<b>32,44</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
104,2	Картофельное пюре+	140	2,968	3,817	19,591	129,743	0,121	0,103	10,089	34,571	1,027
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>791</b>	<b>27,815</b>	<b>18,095</b>	<b>74,359</b>	<b>573,192</b>	<b>0,387</b>	<b>0,476</b>	<b>257,367</b>	<b>185,774</b>	<b>10,634</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
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>5,753</b>	<b>4,967</b>	<b>20,893</b>	<b>149,867</b>	<b>0,046</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,867</b>	<b>0,28</b>
	<b>Ужин</b>										
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	180	2,52	13,704	13,116	187,236	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
125,1	Компот из яблок и слив+	200	0,2	0,1	21,812	83,62	0,02	0,01	35	7,68	0,61
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>463</b>	<b>11,83</b>	<b>19,812</b>	<b>52,778</b>	<b>434,406</b>	<b>0,144</b>	<b>0,11</b>	<b>51,86</b>	<b>67,245</b>	<b>2,679</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 997</b>	<b>58,084</b>	<b>59,009</b>	<b>233,794</b>	<b>1 698,847</b>	<b>0,742</b>	<b>0,969</b>	<b>315,687</b>	<b>778,666</b>	<b>17,756</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.