



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 19 декабря 2024 г.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 20 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	7,85	13,15	44,02	327,4	0,13	0,34	1,59	304,12	2,03
	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										
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
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
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
112,1	Котлеты рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
325	Соус белый основной+	40	0,4	1,64	1,52	22,4	0,004	0,008		5,6	0,08
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
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:	816	30,74	17,878	98,342	682,185	0,33	0,318	37,755	204,682	5,83
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	185	4,718	4,903	8,695	95,645	0,046	0,148	0,962	203,87	0,093
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	50	2,89	1,17	28,78	137	0,05	0,03	0,08	9,4	0,55
1	Итого:	235	7,608	6,073	37,475	232,645	0,096	0,178	1,042	213,27	0,643
	Ужин										
57,1	Икра	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
24,1	Омлет с сыром+	150	18,938	19,313	2,813	260,063	0,075	0,45	0,356	278,625	2,494
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	440	24,688	24,05	65,234	562,623	0,165	0,513	3,386	303,05	3,746
	Итого за день:	2 016	71,525	61,31	251,071	1 835,253	0,77	1,372	74,173	1 053,122	12,329
	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 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.