



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 20 ноября 2024 г.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2024
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 21 ноября 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	Ca	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога+	145	23,091	24,058	11,745	351,009	0,072	0,387	0,338	215,325	0,967
185,1	Соус клюквенный+	40			5,28	19,84			0,272	1,12	0,032
266	Бутерброды с джемом+	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	445	30,211	32,128	64,291	661,059	0,202	0,417	3,69	467,395	1,939
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Обед										
46	Салат картофельный+	80	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
249,1	Уха с перловой крупой**	200	2,38	2,75	17,5	108,25	0,1	0,06	9,26	20,15	1,066
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	210	13,617	8,256	13,672	182,733	0,088	0,752	105,519	22,547	1,47
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	773	25,557	18,336	73,862	569,703	0,393	0,952	130,249	107,487	5,515
	Полдник										
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,14	Печенье+	30	3,6	5,689	35,871	209,336	0,036	0,026		13,971	1,011
	Итого:	210	9,85	7,564	40,246	267,836	0,036	0,063	0,75	168,971	1,136
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
236	Печень по – строгановски+	70	8,304	7,368	5,04	119,7	0,166		17,824	23,118	3,745
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,14	10,22	0,14	92,484		0,014		3,36	0,028
	Компот из свежих плодов (виноград)	200									
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	527	24,894	22,418	104,49	562,944	0,496	0,144	22,024	76,288	6,653
	Итого за день:	2 035	90,544	80,478	290,73	2 095,686	1,153	1,591	288,714	832,941	17,003
	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.