



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 21 ноября 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 22 ноября 2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>7,85</b>	<b>13,15</b>	<b>44,02</b>	<b>327,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,59</b>	<b>304,12</b>	<b>2,03</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>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>30,74</b>	<b>17,878</b>	<b>98,342</b>	<b>682,185</b>	<b>0,33</b>	<b>0,318</b>	<b>37,755</b>	<b>204,682</b>	<b>5,83</b>
<b>Полдник</b>											
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	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>7,608</b>	<b>6,073</b>	<b>37,475</b>	<b>232,645</b>	<b>0,096</b>	<b>0,178</b>	<b>1,042</b>	<b>213,27</b>	<b>0,643</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>24,688</b>	<b>24,05</b>	<b>65,234</b>	<b>562,623</b>	<b>0,165</b>	<b>0,513</b>	<b>3,386</b>	<b>303,05</b>	<b>3,746</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 016</b>	<b>71,525</b>	<b>61,31</b>	<b>251,071</b>	<b>1 835,253</b>	<b>0,77</b>	<b>1,372</b>	<b>74,173</b>	<b>910,699</b>	<b>12,329</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.