



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 28 ноября 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 29 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>9,12</b>	<b>14,67</b>	<b>37,59</b>	<b>320,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,42</b>	<b>2,75</b>	<b>434,06</b>	<b>0,49</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>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>33,125</b>	<b>26,495</b>	<b>106,197</b>	<b>793</b>	<b>0,445</b>	<b>1,364</b>	<b>27,163</b>	<b>195,24</b>	<b>10,98</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченнное+	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
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>14,98</b>	<b>7,8</b>	<b>41,37</b>	<b>283,46</b>	<b>0,159</b>	<b>0,284</b>	<b>1,164</b>	<b>266,18</b>	<b>1,212</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>21,88</b>	<b>23,08</b>	<b>50,48</b>	<b>488,915</b>	<b>0,212</b>	<b>0,495</b>	<b>10,925</b>	<b>146,81</b>	<b>4,552</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 043</b>	<b>79,745</b>	<b>72,205</b>	<b>241,637</b>	<b>1 916,575</b>	<b>0,984</b>	<b>2,587</b>	<b>72,402</b>	<b>1 070,29</b>	<b>17,314</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,157</b>	<b>66,905</b>	<b>274,168</b>	<b>1 982,767</b>	<b>1,032</b>	<b>2,861</b>	<b>204,242</b>	<b>911,214</b>	<b>17,534</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.