



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 31 октября 2024 г.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 1 ноября 2024 г.

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------|----------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 17,4 | Суп молочный с крупой | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,06 | 0,23 | 1,11 | 219,82 | 0,22 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 5/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 35,2 | Кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,1 | 17,2 | 97 | 0,05 | 0,19 | 1,3 | 120,45 | 0,14 |
| | Итого: | 335 | 7,35 | 12,45 | 42,82 | 313,6 | 0,16 | 0,45 | 2,41 | 349,57 | 0,98 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 487 | Салат «Степной» | 50 | 0,575 | 4,213 | 3,538 | 54,438 | 0,034 | | 5,213 | 8,888 | 0,345 |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми+ | 150 | 3,3 | 3,2 | 11,1 | 89 | 0,08 | 0,04 | 2,99 | 26,6 | 1,03 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 242,1 | Макаронник с сердцем*+ | 140 | 12,686 | 6,397 | 27,591 | 218,615 | 0,097 | 1,055 | 3,898 | 21,538 | 4,275 |
| 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+ | 150 | 0,45 | | 20,69 | 80,42 | 0,03 | 0,01 | 3 | 26,99 | 0,6 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 585 | 26,261 | 21,299 | 82,918 | 629,303 | 0,337 | 1,191 | 22,341 | 142,206 | 8,837 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 190 | 4,94 | 5,067 | 8,993 | 98,547 | 0,051 | 0,203 | 0,988 | 194,281 | 0,089 |
| 148,2 | Ватрушка с творогом+ | 50 | 7,083 | 1,75 | 22,75 | 128,083 | 0,075 | 0,083 | 0,092 | 32,567 | 0,792 |
| | Итого: | 240 | 12,023 | 6,817 | 31,743 | 226,63 | 0,126 | 0,286 | 1,08 | 226,848 | 0,88 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая+ | 50 | 1,125 | 3,875 | 6,125 | 55,75 | 0,025 | 0,025 | 8,913 | 22,075 | 0,613 |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 150 | 15 | 15,5 | 3 | 210 | 0,075 | 0,425 | 0,225 | 102,5 | 2,4 |
| | Кисель из | 150 | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 380 | 18,765 | 19,855 | 22,805 | 336,55 | 0,17 | 0,48 | 9,138 | 138,575 | 4,573 |
| | Итого за день: | 1 615 | 64,999 | 60,571 | 185,912 | 1 534,583 | 0,837 | 2,429 | 63,468 | 883,449 | 15,345 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 58,046 | 52,938 | 207,744 | 1 521,69 | 14,943 | 2,293 | 157,26 | 742,08 | 13,874 |

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 руб.

шеф повар: _____ / Красникова Э. Р.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.