



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

2 декабря 2024 г.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 3 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённная молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>18,95</b>	<b>23,45</b>	<b>66,625</b>	<b>557,78</b>	<b>0,244</b>	<b>0,277</b>	<b>1,05</b>	<b>216,24</b>	<b>2,77</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
72,1	Борщ украинский+	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
222	Зеленя 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
234,4	Рыба семга припущенная+	60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>642</b>	<b>26,124</b>	<b>17,436</b>	<b>83,66</b>	<b>593,757</b>	<b>0,407</b>	<b>0,452</b>	<b>38,687</b>	<b>169,606</b>	<b>6,05</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	20	0,533	0,467	13,333	57,867	0,006	0,002		1,667	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,753</b>	<b>4,967</b>	<b>20,893</b>	<b>149,067</b>	<b>0,042</b>	<b>0,026</b>	<b>0,54</b>	<b>224,867</b>	<b>0,28</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые+	105	12,95	12,478	18,34	238,088	0,053	0,21	0,175	114,52	0,683
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
138,1	Кисель из замороженных	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>16,09</b>	<b>13,458</b>	<b>48,038</b>	<b>382,868</b>	<b>0,123</b>	<b>0,25</b>	<b>1,165</b>	<b>141,17</b>	<b>3,823</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 617</b>	<b>68,042</b>	<b>59,385</b>	<b>234,966</b>	<b>1 748,946</b>	<b>0,845</b>	<b>1,08</b>	<b>48,942</b>	<b>757,883</b>	<b>13,822</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,928</b>	<b>53,66</b>	<b>210,872</b>	<b>1 529,122</b>	<b>14,946</b>	<b>2,087</b>	<b>145,318</b>	<b>739,376</b>	<b>13,907</b>

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.