



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 4 декабря 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 5 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>30,211</b>	<b>32,128</b>	<b>64,291</b>	<b>661,059</b>	<b>0,202</b>	<b>0,417</b>	<b>3,69</b>	<b>467,395</b>	<b>1,939</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>773</b>	<b>25,557</b>	<b>18,336</b>	<b>73,862</b>	<b>569,703</b>	<b>0,393</b>	<b>0,952</b>	<b>130,249</b>	<b>107,487</b>	<b>5,515</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>9,85</b>	<b>7,564</b>	<b>40,246</b>	<b>267,836</b>	<b>0,036</b>	<b>0,063</b>	<b>0,75</b>	<b>168,971</b>	<b>1,136</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>24,894</b>	<b>22,418</b>	<b>104,49</b>	<b>562,944</b>	<b>0,496</b>	<b>0,144</b>	<b>22,024</b>	<b>76,288</b>	<b>6,653</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 035</b>	<b>90,544</b>	<b>80,478</b>	<b>290,73</b>	<b>2 095,686</b>	<b>1,153</b>	<b>1,591</b>	<b>288,714</b>	<b>832,941</b>	<b>17,003</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.

