



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 6 октября 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 7 октября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>7,4</b>	<b>11,63</b>	<b>28,26</b>	<b>234,95</b>	<b>70,9</b>	<b>0,36</b>	<b>2,15</b>	<b>393,43</b>	<b>0,44</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	8	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелье 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
227,1	Плов из отварной говядины+	190	12,35	13,68	36,417	318,356	0,106		6,46	28,394	2,618
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>22,67</b>	<b>21,62</b>	<b>84,719</b>	<b>639,886</b>	<b>0,246</b>	<b>0,125</b>	<b>77,58</b>	<b>103,824</b>	<b>6,415</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
301	Булочка российская+	55	3,897	2,656	35,931	183,15	0,063	0,063	0,039	15,439	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>9,097</b>	<b>7,989</b>	<b>45,397</b>	<b>286,883</b>	<b>0,116</b>	<b>0,276</b>	<b>1,079</b>	<b>219,946</b>	<b>0,633</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	140	8,572	4,728	21,765	163,908	0,183	0,711	29,691	21,948	3,78
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>12,037</b>	<b>5,258</b>	<b>57,135</b>	<b>320,753</b>	<b>0,296</b>	<b>0,763</b>	<b>36,191</b>	<b>71,438</b>	<b>6,19</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 654</b>	<b>51,234</b>	<b>46,527</b>	<b>222,861</b>	<b>1 514,482</b>	<b>71,579</b>	<b>1,539</b>	<b>240,75</b>	<b>800,638</b>	<b>15,328</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 дней: руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.