



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 7 ноября 2024 г.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 8 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
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>335</b>	<b>6,65</b>	<b>11,95</b>	<b>38,02</b>	<b>287</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>230,33</b>	<b>1,68</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
106,1	Рис припущенный+	95	2,185	2,138	21,613	125,476	0,029	0,016		3,069	0,301
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
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>23,663</b>	<b>12,388</b>	<b>71,243</b>	<b>444,334</b>	<b>0,245</b>	<b>0,227</b>	<b>29,005</b>	<b>149,004</b>	<b>4,378</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
340,1	Пирожки простые печеные с джемом	50	2,871	1,157	28,6	135,714	0,043	0,029	0,086	9,286	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>7,811</b>	<b>6,224</b>	<b>37,593</b>	<b>234,261</b>	<b>0,094</b>	<b>0,231</b>	<b>1,074</b>	<b>203,567</b>	<b>0,632</b>
	<b>Ужин</b>										
57,1	Икра	50	1,125	3,625	4,75	52,5	0,025	0,038	2,525	13,163	0,45
24,1	Омлет с сыром+	150	19	19,5	3	260	0,075	0,45	0,35	278,625	2,475
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>25,545</b>	<b>26,26</b>	<b>67,582</b>	<b>596,11</b>	<b>0,187</b>	<b>0,53</b>	<b>2,875</b>	<b>312,308</b>	<b>4,957</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 648</b>	<b>64,269</b>	<b>56,971</b>	<b>220,063</b>	<b>1 590,204</b>	<b>0,68</b>	<b>1,27</b>	<b>62,654</b>	<b>921,458</b>	<b>11,722</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.