



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 8 декабря 2024 г.

Подпись _____

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

Ежедневное меню на 9 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | Каша кукурузная молочная+ | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 1 | Масло в кашу+ | 2 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,03 | | 0,01 | | 1,2 | 0,01 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 34 | Чай с молоком+ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,4 | 0,01 | 0,06 | 0,36 | 56,25 | 0,89 |
| | Итого: | 332 | 12,62 | 9,6 | 64,57 | 399,72 | 0,138 | 0,258 | 1,06 | 212,41 | 2,73 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 80,1 | Рассольник ленинградский+ | 150 | 1,4 | 3,1 | 9,7 | 74,7 | 0,05 | 0,04 | 4,23 | 12,6 | 0,56 |
| 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 | 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 |
| 503 | Капуста свежая, тушеная с говядиной | 160 | 15,787 | 5,707 | 8,992 | 150,443 | 0,139 | 1,632 | 59,584 | 68,64 | 2,443 |
| 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: | 533 | 25,707 | 13,297 | 53,322 | 435,173 | 0,299 | 1,752 | 71,854 | 155,82 | 5,63 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 340 | Пирожки простые печеные с мясом и лукком | 50 | 6,271 | 2,843 | 17,971 | 122,857 | 0,057 | 0,057 | 0,043 | 10,714 | 0,714 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 190 | 4,94 | 5,067 | 8,993 | 98,547 | 0,051 | 0,203 | 0,988 | 194,281 | 0,089 |
| | Итого: | 240 | 11,211 | 7,91 | 26,965 | 221,404 | 0,108 | 0,26 | 1,031 | 204,996 | 0,803 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 50 | 0,375 | 0,05 | 1 | 5,625 | 0,013 | 0,013 | 3,5 | 8,5 | 0,25 |
| 246,1 | Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+ | 180 | 20,28 | 15,216 | 9,972 | 258,3 | 0,27 | | 12,15 | 48,816 | 1,502 |
| 132 | Кисель из смеси сухофруктов | 150 | 0,8 | | 29,004 | 123,74 | | 0,02 | 0,3 | 18,49 | 0,45 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 25 | 2,2 | 0,4 | 11,4 | 59 | 0,058 | 0,025 | | 11,667 | 1,3 |
| | Итого: | 405 | 23,655 | 15,666 | 51,376 | 446,665 | 0,341 | 0,057 | 15,95 | 87,473 | 3,502 |
| | Итого за день: | 1 585 | 73,223 | 46,502 | 203,583 | 1 534,971 | 0,907 | 2,342 | 213,645 | 672,698 | 14,315 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 58,047 | 52,946 | 208,834 | 1 522,035 | 14,944 | 2,292 | 157,469 | 742,291 | 13,875 |

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.