



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 9 декабря 2024 г.

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

Ежедневное меню на 10 декабря 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
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
0,3	Яйцо отварное+	27	3,189	2,888	0,176	39,456	0,002	0,009			
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	362	11,139	15,338	44,096	361,156	0,162	0,389	2,03	276,33	1
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:	175	1,425	0,075	29,543	119,088	0,05	0,082	9,5	23,993	1,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
164,1	Картофель отварной+	140	2,786	3,29	21,476	133,966	0,13	0,092	11,544	14,018	1,176
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
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
	Итого:	658	19,644	17,931	75,66	545,352	0,289	0,238	75,309	112,393	5,64
Полдник											
0,24	Йогурт+	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
0,18	Вафли+	20	0,533	0,467	13,333	57,867	0,006	0,002		1,667	0,1
	Итого:	200	8,033	2,717	18,583	128,067	0,006	0,047	0,9	187,667	0,25
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
478	Оладьи из печени (запеченные)	40	6,18	4,42	4,073	80,667	0,127	6,673	12,653	6,187	2,907
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	95	5,71	1,482	28,871	136,867	0,152	0,082		12,379	2,907
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
34,1	Чай с сахаром+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	390	15,775	19,097	61,264	465,933	0,368	7,068	29,568	60,049	8,569
	Итого за день:	1 785	56,016	55,159	229,147	1 619,596	0,875	7,823	117,308	660,432	16,759
	Итого среднее за 10 дней:		58,928	53,66	210,872	1 529,122	14,946	2,087	145,318	739,376	13,907

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.