



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 10 декабря 2024 г.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 11 декабря 2024 г.

№ рецептур	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										
17,3	Суп молочный с крупой	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
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	341	8,56	12,63	25,054	235,68	70,91	0,17	2,8	453,32	0,48
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
259,3	Рагу по-домашнему с	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954
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:	607	26,578	23,832	70,388	601,988	0,349	0,318	32,793	124,597	5,619
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
334	Плюшка Новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	240	8,357	8,067	36,202	248,547	0,122	0,203	1,014	209,365	0,639
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	110	8,14	3,894	9,636	104,5	0,066	0,264	0,242	157,509	0,77
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
123,4	Компот из плодов сушеных+	170	1,247		33,334	130,469					
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	335	12,227	4,774	58,15	315,769	0,136	0,304	0,272	177,679	2,35
	Итого за день:	1 598	56,321	49,453	195,418	1 430,484	71,562	1,016	65,379	991,211	9,163
	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.