



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 13 октября 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 14 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>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>12,62</b>	<b>9,6</b>	<b>64,57</b>	<b>399,72</b>	<b>0,138</b>	<b>0,258</b>	<b>1,06</b>	<b>212,41</b>	<b>2,73</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>											
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, тушенная 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
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>25,707</b>	<b>13,297</b>	<b>53,322</b>	<b>435,173</b>	<b>0,299</b>	<b>1,752</b>	<b>71,854</b>	<b>155,82</b>	<b>5,63</b>
<b>Полдник</b>											
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	50	6,271	2,843	17,971	122,857	0,057	0,057	0,043	10,714	0,714
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>11,211</b>	<b>7,91</b>	<b>26,965</b>	<b>221,404</b>	<b>0,108</b>	<b>0,26</b>	<b>1,031</b>	<b>204,996</b>	<b>0,803</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
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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>23,655</b>	<b>15,666</b>	<b>51,376</b>	<b>446,665</b>	<b>0,341</b>	<b>0,057</b>	<b>15,95</b>	<b>87,473</b>	<b>3,502</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 585</b>	<b>73,223</b>	<b>46,502</b>	<b>203,583</b>	<b>1 534,971</b>	<b>0,907</b>	<b>2,342</b>	<b>213,645</b>	<b>672,698</b>	<b>14,315</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,047</b>	<b>52,946</b>	<b>208,834</b>	<b>1 522,035</b>	<b>14,944</b>	<b>2,292</b>	<b>157,469</b>	<b>742,291</b>	<b>13,875</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.