



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49

"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П.

13 ноября 2024 г.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 14 ноября 2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
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
	Итого:	337	10,09	16,68	52,88	402,83	0,12	0,25	1,08	215,55	1,84
Завтрак 2ой											
0,23	Апельсины+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
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
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
325	Соус белый основной+	50	0,5	2	1,9	28		0,01		7	0,1
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	662	23,304	15,976	61,29	485,709	0,317	0,4	197,313	156,342	8,406
Полдник											
281,1	Ряженка*++	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	194	6,9	7,155	24,3	188,89	0,053	0,036	0,54	229,72	0,652
Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	160	2,24	12,187	11,653	166,427	0,053	0,053	14,987	45,28	1,205
125,1	Компот из яблок и слив+	150	0,2	0,1	15,91	60,7	0,01	0,01	26,25	5,76	0,46
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	383	10,46	18,277	37,028	351,777	0,114	0,1	41,237	60,373	2,705
	Итого за день:	1 651	51,054	58,11	182,623	1 459,617	0,619	0,808	243,919	676,235	15,328
	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.