



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 18 декабря 2024 г.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 19 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	Ca	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога+	115	18,32	19,079	9,315	278,386	0,058	0,299	0,265	170,775	0,759
185,1	Соус клюквенный+	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
266	Бутерброды с джемом+	30/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	335	24,29	26,109	55,489	549,516	0,168	0,329	2,865	362,315	1,649
	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										
249,1	Уха с перловой крупой**	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
46	Салат картофельный+	60	0,7	3,1	5,2	53	0,03	0,02	3,27	5,42	0,31
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25	5	2,033		38,25	0,05	0,067	0,25	3,75	0,2
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	180	12,32	7,467	12,373	165,333	0,08	0,68	95,467	20,4	1,333
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	610	22,45	14,79	58,823	462,763	0,294	0,847	113,537	82,245	4,311
	Полдник										
0,24	Йогурт+	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
0,14	Печенье+	18	2,16	3,414	21,523	125,601	0,022	0,015		8,383	0,607
	Итого:	198	9,66	5,664	26,773	195,801	0,022	0,06	0,9	194,383	0,757
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
236	Печень по – строгановски+	50	5,933	5,267	3,6	85,5	0,119		12,733	16,517	2,675
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	9,075	0,15	82,575		0,25		3	0,025
	Компот из свежих плодов (виноград)	150									
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	375	17,133	17,742	68,14	396,275	0,352	0,35	15,533	59,057	5,546
	Итого за день:	1 593	73,563	64,334	216,575	1 636,366	0,858	1,6	256,584	710	13,913
	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.