



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 19 ноября 2024 г.

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 20 ноября 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,65</b>	<b>11,95</b>	<b>38,02</b>	<b>287</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>1,47</b>	<b>285,37</b>	<b>1,73</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Апельсины+	75	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,023</b>	<b>7,6</b>	<b>32,439</b>	<b>0,016</b>	<b>0,023</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
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
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
314,1	Соус томатный+	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	100	2,66	4,96	15,74	108,23	0,03	0,06	5,04	57,99	1,66
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>630</b>	<b>24,619</b>	<b>23,07</b>	<b>81,592</b>	<b>620,339</b>	<b>0,309</b>	<b>0,282</b>	<b>25,118</b>	<b>195,019</b>	<b>6,506</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>11,08</b>	<b>23,377</b>	<b>33,903</b>	<b>387,747</b>	<b>0,119</b>	<b>0,271</b>	<b>1,098</b>	<b>291,501</b>	<b>0,677</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	200	11,254	14,124	42,044	339,78	0,246	0,324	31,224	55,56	2,798
183	Соус сметанный+	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,214</b>	<b>14,969</b>	<b>67,749</b>	<b>458,655</b>	<b>0,327</b>	<b>0,479</b>	<b>208,674</b>	<b>87,363</b>	<b>8,098</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 725</b>	<b>56,883</b>	<b>73,39</b>	<b>228,865</b>	<b>1 786,18</b>	<b>0,891</b>	<b>1,376</b>	<b>240,36</b>	<b>874,454</b>	<b>18,851</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,928</b>	<b>53,66</b>	<b>210,872</b>	<b>1 529,122</b>	<b>14,946</b>	<b>2,087</b>	<b>145,318</b>	<b>739,376</b>	<b>13,907</b>

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.