



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 20 ноября 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 21 ноября 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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>24,29</b>	<b>26,109</b>	<b>55,489</b>	<b>549,516</b>	<b>0,168</b>	<b>0,329</b>	<b>2,865</b>	<b>362,315</b>	<b>1,649</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>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>22,45</b>	<b>14,79</b>	<b>58,823</b>	<b>462,763</b>	<b>0,294</b>	<b>0,847</b>	<b>113,537</b>	<b>82,245</b>	<b>4,311</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>9,66</b>	<b>5,664</b>	<b>26,773</b>	<b>195,801</b>	<b>0,022</b>	<b>0,06</b>	<b>0,9</b>	<b>194,383</b>	<b>0,757</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>17,133</b>	<b>17,742</b>	<b>68,14</b>	<b>396,275</b>	<b>0,352</b>	<b>0,35</b>	<b>15,533</b>	<b>59,057</b>	<b>5,546</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 593</b>	<b>73,563</b>	<b>64,334</b>	<b>216,575</b>	<b>1 636,366</b>	<b>0,858</b>	<b>1,6</b>	<b>256,584</b>	<b>710</b>	<b>13,913</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.

