



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 22 декабря 2024 г.

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

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

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.