



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 23 декабря 2024 г.

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

Ежедневное меню на 24 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 | | | | | | | | | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями+ | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,1 | 88,7 | 0,06 | 0,16 | 0,73 | 146,58 | 0,24 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 27 | 3,189 | 2,888 | 0,176 | 39,456 | 0,002 | 0,009 | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 5/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 35,2 | Кофейный напиток | 150 | 2,3 | 2,1 | 17,2 | 97 | 0,05 | 0,19 | 1,3 | 120,45 | 0,14 |
| | Итого: | 362 | 11,139 | 15,338 | 44,096 | 361,156 | 0,162 | 0,389 | 2,03 | 276,33 | 1 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 100 | 0,3 | | 13,793 | 53,613 | 0,02 | 0,007 | 2 | 17,993 | 0,4 |
| | Итого: | 175 | 1,425 | 0,075 | 29,543 | 119,088 | 0,05 | 0,082 | 9,5 | 23,993 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 50 | 0,375 | 0,05 | 1 | 5,625 | 0,013 | 0,013 | 3,5 | 8,5 | 0,25 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем+ | 150 | 1,33 | 3,02 | 9,29 | 70,31 | 0,04 | 0,04 | 4,45 | 19,07 | 0,77 |
| 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 | |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 256,5 | Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+ | 90 | 6,36 | 3,06 | 3,36 | 67,2 | 0,015 | 0,015 | 6,075 | 24,405 | 0,75 |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 140 | 2,786 | 3,29 | 21,476 | 133,966 | 0,13 | 0,092 | 11,544 | 14,018 | 1,176 |
| 230,1 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,043 | 3,621 | 0,064 | 33,021 | | 0,007 | | 1,2 | 0,007 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 26,012 | 103,22 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 658 | 19,644 | 17,931 | 75,66 | 545,352 | 0,289 | 0,238 | 75,309 | 112,393 | 5,64 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,24 | Йогурт+ | 180 | 7,5 | 2,25 | 5,25 | 70,2 | | 0,044 | 0,9 | 186 | 0,15 |
| 0,18 | Вафли+ | 20 | 0,533 | 0,467 | 13,333 | 57,867 | 0,006 | 0,002 | | 1,667 | 0,1 |
| | Итого: | 200 | 8,033 | 2,717 | 18,583 | 128,067 | 0,006 | 0,047 | 0,9 | 187,667 | 0,25 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 50 | 0,5 | 0,125 | 1,875 | 10,375 | 0,025 | 0,025 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 478 | Оладьи из печени (запеченные) | 40 | 6,18 | 4,42 | 4,073 | 80,667 | 0,127 | 6,673 | 12,653 | 6,187 | 2,907 |
| 313,1 | Соус томатный с овощами | 30 | 1,36 | 3,6 | 6,24 | 64 | 0,016 | 0,016 | 2,24 | 16 | 0,56 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая+ | 95 | 5,71 | 1,482 | 28,871 | 136,867 | 0,152 | 0,082 | | 12,379 | 2,907 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,1 | 9,075 | 0,15 | 82,575 | | 0,25 | | 3 | 0,025 |
| 34,1 | Чай с сахаром+ | 150 | 0,165 | 0,075 | 10,935 | 44,25 | 0,002 | 0,002 | 2,175 | 6,15 | 0,68 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 20 | 1,76 | 0,32 | 9,12 | 47,2 | 0,047 | 0,02 | | 9,333 | 1,04 |
| | Итого: | 390 | 15,775 | 19,097 | 61,264 | 465,933 | 0,368 | 7,068 | 29,568 | 60,049 | 8,569 |
| | Итого за день: | 1 785 | 56,016 | 55,159 | 229,147 | 1 619,596 | 0,875 | 7,823 | 117,308 | 660,432 | 16,759 |
| | 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.