



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 28 октября 2024 г.

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

### Ежедневное меню на 29 октября 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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>362</b>	<b>11,139</b>	<b>15,338</b>	<b>44,096</b>	<b>361,156</b>	<b>0,162</b>	<b>0,389</b>	<b>2,03</b>	<b>276,33</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>175</b>	<b>1,425</b>	<b>0,075</b>	<b>29,543</b>	<b>119,088</b>	<b>0,05</b>	<b>0,082</b>	<b>9,5</b>	<b>23,993</b>	<b>1,3</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
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
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>19,644</b>	<b>17,931</b>	<b>75,66</b>	<b>545,352</b>	<b>0,289</b>	<b>0,238</b>	<b>75,309</b>	<b>112,393</b>	<b>5,64</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,033</b>	<b>2,717</b>	<b>18,583</b>	<b>128,067</b>	<b>0,006</b>	<b>0,047</b>	<b>0,9</b>	<b>187,667</b>	<b>0,25</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
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
478	Оладьи из печени (запеченные)	40	6,18	4,42	4,073	80,667	0,127	6,673	12,653	6,187	2,907
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
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>15,775</b>	<b>19,097</b>	<b>61,264</b>	<b>465,933</b>	<b>0,368</b>	<b>7,068</b>	<b>29,568</b>	<b>60,049</b>	<b>8,569</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 785</b>	<b>56,016</b>	<b>55,159</b>	<b>229,147</b>	<b>1 619,596</b>	<b>0,875</b>	<b>7,823</b>	<b>117,308</b>	<b>660,432</b>	<b>16,759</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 дней: руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Красникова Э. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.