



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"

Смирнова В. Н.

М. П. 28 ноября 2024 г.

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 29 ноября 2024 г.

№ рецептур уры	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>										
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
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>335</b>	<b>7,35</b>	<b>12,45</b>	<b>42,82</b>	<b>313,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>2,41</b>	<b>349,57</b>	<b>0,98</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
	<b>Обед</b>										
487	Салат «Степной»	50	0,575	4,213	3,538	54,438	0,034		5,213	8,888	0,345
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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
242,1	Макаронник с сердцем*+	140	12,686	6,397	27,591	218,615	0,097	1,055	3,898	21,538	4,275
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
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>585</b>	<b>26,261</b>	<b>21,299</b>	<b>82,918</b>	<b>629,303</b>	<b>0,337</b>	<b>1,191</b>	<b>22,341</b>	<b>142,206</b>	<b>8,837</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
148,2	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>12,023</b>	<b>6,817</b>	<b>31,743</b>	<b>226,63</b>	<b>0,126</b>	<b>0,286</b>	<b>1,08</b>	<b>226,848</b>	<b>0,88</b>
	<b>Ужин</b>										
58	Икра кабачковая+	50	1,125	3,875	6,125	55,75	0,025	0,025	8,913	22,075	0,613
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
	Кисель из	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>380</b>	<b>18,765</b>	<b>19,855</b>	<b>22,805</b>	<b>336,55</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>9,138</b>	<b>138,575</b>	<b>4,573</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 615</b>	<b>64,999</b>	<b>60,571</b>	<b>185,912</b>	<b>1 534,583</b>	<b>0,837</b>	<b>2,429</b>	<b>63,468</b>	<b>883,449</b>	<b>15,345</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,046</b>	<b>52,938</b>	<b>207,744</b>	<b>1 521,69</b>	<b>14,943</b>	<b>2,293</b>	<b>157,26</b>	<b>742,08</b>	<b>13,874</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.