

									" УТВЕРЖДАЮ"		
									Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 "Родничок"		
День: 1										Смирнова В. Н.	
Неделя: 2										М. П.	1 июня 2025 г.
Сезон: Весна - Лето САД 2025										Подпись _____	
Возрастная категория: Дети-сад к1											
Ежедневное меню											
на 2 июня 2025 г.											
№ рецеп- туры	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										
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	408	9,976	18,752	41,02	415,882	0,194	0,251	0,954	201,906	2,47
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
273	Напиток "Валитек" +	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	737	26,685	15,35	98,943	590,162	0,343	1,767	92,197	158,797	8,64
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка Новомосковская	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
	Итого:	250	8,516	8,3	36,607	253,4	0,122	0,16	1,066	235,479	0,643
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	24,639	15,765	52,036	452,132	0,379	0,049	27,15	77,284	2,87
	Итого за день:	1 950	69,855	58,205	237,916	1 752,122	1,066	2,246	278,116	688,665	16,713
	Итого среднее за 10 дней:		72,444	66,973	275,635	1 977,426	1,019	2,677	187,116	909,377	17,742
	Стоимость рациона:	руб.									
	Стоимость по плану:	244 руб.									
	Средняя стоимость за 10 дней:	243,8 руб.									