

										" УТВЕРЖДАЮ"	
										Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 "Родничок"	
День: 2										Смирнова В. Н.	
Неделя: 2										М. П. 2 июня 2025 г.	
Сезон: Весна - Лето САД 2025										Подпись _____	
Возрастная категория: Дети-сад к1											

**Ежедневное меню  
на 3 июня 2025 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	36,364/4,545/9,671	2,291	7,427	0,082	76,364	0,009		0,164	98,8	0,118
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>14,561</b>	<b>18,607</b>	<b>29,847</b>	<b>347,624</b>	<b>0,111</b>	<b>0,299</b>	<b>1,576</b>	<b>361,84</b>	<b>1,509</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,048</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
65,1	БОРЩ	180	1,575	4,392	9,108	81	0,03	0,03	7,965	36,387	0,93
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	100	7,067	3,4	3,733	74,667	0,017	0,017	6,75	27,117	0,833
164,1	Картофель отварной+	140	2,781	3,285	21,476	133,971	0,131	0,093	11,545	14,019	1,176
140,1	Напиток яблочный+	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>749</b>	<b>22,296</b>	<b>16,877</b>	<b>75,069</b>	<b>544,371</b>	<b>0,329</b>	<b>0,272</b>	<b>80,102</b>	<b>137,235</b>	<b>6,521</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,18	Вафли+	50	1,333	1,167	33,333	144,667	0,014	0,006		4,167	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,278</b>	<b>3,25</b>	<b>38,194</b>	<b>209,667</b>	<b>0,014</b>	<b>0,047</b>	<b>0,833</b>	<b>176,389</b>	<b>0,389</b>
<b>Ужин</b>											
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
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+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6	0,12	8,76	0,12	79,272		0,012		2,88	0,024
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204					
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>486</b>	<b>28,02</b>	<b>23,97</b>	<b>118,714</b>	<b>773,386</b>	<b>0,586</b>	<b>13,398</b>	<b>27,55</b>	<b>62,28</b>	<b>11,944</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 063</b>	<b>74,58</b>	<b>62,8</b>	<b>281,775</b>	<b>1 957,983</b>	<b>1,078</b>	<b>14,063</b>	<b>119,561</b>	<b>745,344</b>	<b>20,933</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>72,444</b>	<b>66,973</b>	<b>275,635</b>	<b>1 977,426</b>	<b>1,019</b>	<b>2,677</b>	<b>187,116</b>	<b>909,377</b>	<b>17,742</b>
	Стоимость рациона:	руб.									
	Стоимость по плану:	244 руб.									
	Средняя стоимость за 10 дней:	235,83 руб.									