

									" УТВЕРЖДАЮ"		
									Заведующий МАДОУ города Нижев артовска ДС №49 "Родничок"		
День: 3									Смирнова В. Н.		
Неделя: 2									М. П.	3 июня 2025 г.	
Сезон: Весна - Лето САД 2025									Подпись _____		
Возрастная категория: Дети-сад к1											
Ежедневное меню											
на 4 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	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
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
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	428	17,556	21,722	78,81	584,332	0,229	0,251	3,437	429,117	2,396
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
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
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	744	20,748	10,324	94,261	548,795	0,387	0,286	24,118	157,378	6,142
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	250	12,565	9,995	29,33	255,36	0,109	0,232	2,738	221,01	2,425
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	180	13,32	6,36	16,68	171	0,108	0,432	0,396	257,748	1,26
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,267	0,533	2	13,333		0,013	0,04	8,227	0,027
132	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	18,387	7,343	79,926	461,093	0,188	0,505	0,476	302,135	2,827
	Итого за день:	1 977	70,111	49,575	290,022	1 883,951	0,951	1,302	87,769	1 141,94	14,074
	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:	240,71 руб.									