

|                                   |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                | " УТВЕРЖДАЮ"                                     |                |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------------------------------|----------------|
|                                   |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                | Заведующий МАДОУ города<br>Нижневартовска ДС №49 |                |
|                                   |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                | "Родничок"                                       |                |
| День: 4                           |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                | Смирнова В. Н.                                   |                |
| Неделя: 2                         |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                | М. П.                                            | 4 июня 2025 г. |
| Сезон: Весна - Лето САД 2025      |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                | Подпись _____                                    |                |
| Возрастная категория: Дети-сад к1 |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
|                                   |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
| Ежедневное меню                   |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
| на 5 июня 2025 г.                 |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
|                                   |                                             |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
| №<br>рецеп-<br>туры               | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции            | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг                      |                |
|                                   |                                             |                            | белки               | жиры          | углеводы       |                                           | В1           | В2           | С              | Ca                                               | Fe             |
|                                   | <b>Завтрак</b>                              |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
| 6,1                               | Каша манная<br>молочная+                    | 200                        | 7,9                 | 5,2           | 34,4           | 217,8                                     | 0,08         | 0,21         | 0,96           | 198,4                                            | 0,43           |
| 1                                 | Масло в кашу+                               | 3                          | 0,056               | 5,082         | 0,084          | 46,242                                    |              | 0,014        |                | 1,68                                             | 0,014          |
| 0,19                              | Бутерброд с<br>маслом и сыром+              | 36,364/4<br>,545/9,6<br>71 | 2,291               | 7,427         | 0,082          | 76,364                                    | 0,009        |              | 0,164          | 98,8                                             | 0,118          |
|                                   | Чай с сахаром+                              | 180                        | 0,18                |               | 0,036          | 44,1                                      |              | 0,009        | 0,09           | 3,96                                             | 0,774          |
|                                   | <b>Итого:</b>                               | <b>433</b>                 | <b>10,427</b>       | <b>17,709</b> | <b>34,602</b>  | <b>384,506</b>                            | <b>0,089</b> | <b>0,233</b> | <b>1,214</b>   | <b>302,84</b>                                    | <b>1,336</b>   |
|                                   | <b>Завтрак 2ой</b>                          |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
| 0,21                              | Мандарины+                                  | 85                         | 0,68                | 0,17          | 6,375          | 32,3                                      | 0,051        | 0,026        | 32,3           | 29,75                                            | 0,085          |
|                                   | <b>Итого:</b>                               | <b>85</b>                  | <b>0,68</b>         | <b>0,17</b>   | <b>6,375</b>   | <b>32,3</b>                               | <b>0,051</b> | <b>0,026</b> | <b>32,3</b>    | <b>29,75</b>                                     | <b>0,085</b>   |
|                                   | <b>Обед</b>                                 |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
| 215,1                             | Огурцы свежие<br>порциями+                  | 60                         | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                                       | 0,02         | 0,01         | 4,2            | 10,2                                             | 0,3            |
| 82,1                              | Суп крестьянский с<br>крупой+               | 180                        | 1,8                 | 3,816         | 9,576          | 81                                        | 0,043        | 0,022        | 6,034          | 20,52                                            | 0,59           |
| 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          |
| 115,1                             | Пудинг рыбный+                              | 70                         | 11,025              | 3,238         | 4,9            | 92,488                                    | 0,061        | 0,088        | 0,534          | 43,094                                           | 0,7            |
| 325                               | Соус белый<br>основной+                     | 30                         | 0,3                 | 1,23          | 1,14           | 16,8                                      | 0,003        | 0,006        |                | 4,2                                              | 0,06           |
| 104,2                             | Картофельное<br>пюре+                       | 150                        | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                                    | 0,13         | 0,11         | 10,81          | 37,04                                            | 1,1            |
| 143,1                             | Напиток из плодов<br>шиповника+             | 180                        | 0,63                |               | 16,481         | 63,918                                    | 0,009        | 0,117        | 198            | 11,16                                            | 4,554          |
| 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>759</b>                 | <b>27,418</b>       | <b>18,043</b> | <b>71,573</b>  | <b>561,365</b>                            | <b>0,369</b> | <b>0,455</b> | <b>221,294</b> | <b>173,17</b>                                    | <b>9,788</b>   |
|                                   | <b>Полдник</b>                              |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
| 281,1                             | Ряженка*+                                   | 200                        | 5,8                 | 5             | 8,4            | 102,222                                   | 0,044        | 0,026        | 0,6            | 248                                              | 0,2            |
| 0,4                               | Пряники+                                    | 50                         | 1,615               | 2,553         | 16,096         | 93,933                                    | 0,016        | 0,012        |                | 6,269                                            | 0,454          |
|                                   | <b>Итого:</b>                               | <b>250</b>                 | <b>7,415</b>        | <b>7,553</b>  | <b>24,496</b>  | <b>196,155</b>                            | <b>0,061</b> | <b>0,037</b> | <b>0,6</b>     | <b>254,269</b>                                   | <b>0,654</b>   |
|                                   | <b>Ужин</b>                                 |                            |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |
| 0,3                               | Яйцо отварное+                              | 53                         | 6,26                | 5,67          | 0,345          | 77,45                                     | 0,004        | 0,017        |                |                                                  |                |
| 252,3                             | Рагу овощное (3-й<br>вариант)+              | 200                        | 2,97                | 8,17          | 18,37          | 158,8                                     | 0,14         | 0,14         | 38,4           | 46,74                                            | 1,46           |
| 123,3                             | Компот из<br>замороженных<br>плодов (ягод)+ | 180                        | 0,63                | 0,54          | 30,884         | 122,364                                   | 0,009        | 0,009        | 59,4           | 6,192                                            | 0,855          |
| 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>473</b>                 | <b>13,66</b>        | <b>14,83</b>  | <b>72,939</b>  | <b>473,414</b>                            | <b>0,233</b> | <b>0,196</b> | <b>97,8</b>    | <b>64,432</b>                                    | <b>3,265</b>   |
|                                   | <b>Итого за день:</b>                       | <b>2 000</b>               | <b>59,601</b>       | <b>58,306</b> | <b>209,986</b> | <b>1 647,74</b>                           | <b>0,803</b> | <b>0,947</b> | <b>353,208</b> | <b>824,462</b>                                   | <b>15,128</b>  |
|                                   | <b>Итого среднее за<br/>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<br>за 10 дней:            | 241,67 руб.                |                     |               |                |                                           |              |              |                |                                                  |                |