

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 8 января 2025 г.

**Ежедневное меню
на 9 января 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
Завтрак											
17,3	Суп молочный с крупой	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
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+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	425	5,8	10,88	27,8	281,75	0,104	0,247	1,099	211,538	1,678
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед											
249,1	Уха с перловой крупой**	200	2,38	2,75	17,5	108,25	0,1	0,06	9,26	20,15	1,066
249,3	Рыба горбуша для супа++	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
212,2	Капуста тушённая+	140	3,845	8,493	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	730	29,575	25,253	95,741	725,672	0,352	0,33	73,615	210,898	8,711
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники+	50	1,615	2,553	16,096	93,933	0,016	0,012		6,269	0,454
	Итого:	230	6,205	7,323	24,556	186,993	0,061	0,156	0,936	204,629	0,544
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
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
	Итого:	420	16,35	10,67	107,514	589,834	0,18	0,69	0,11	168,54	2,21
	Итого за день:	1 895	58,741	54,306	262,901	1 816,811	0,733	1,45	129,76	826,205	13,413
	Итого среднее за 10 дней:		83,945	79,754	305,161	2 248,816	1,148	2,769	183,935	996,871	19,101

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.