



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 12 января 2025 г.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025
 Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 13 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	Ca	Fe
Завтрак											
17,3	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	4,444/3 5,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	420	5,858	10,411	27,632	272,489	0,104	0,266	1,2	232,047	1,545
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											
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
227,1	Плов из отварной говядины+	220	14,338	15,84	42,154	368,72	0,124		7,48	32,933	3,032
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:	685	20,098	22,42	101,764	697,27	0,28	0,11	17,693	109,973	7,993
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,2	Пирожки сдобные печеные с морковью	50	3,125	3,8	18,25	120	0,05	0,042	0,117	13,667	0,633
	Итого:	250	8,225	9,1	27,65	223,4	0,1	0,202	1,157	234,067	0,733
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36
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
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	25,244	16,336	74,151	537,227	0,387	0,053	88,15	72,796	3,763
	Итого за день:	1 910	60,28	58,457	238,892	1 764,757	0,909	0,659	165,2	681,182	14,32
	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.