



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 13 января 2025 г.

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

Ежедневное меню на 14 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	415	8,1	13,3	27,9	265,98	0,1	0,261	1,494	352,166	1,489
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
Обед											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	10	0,24	0,8	0,22	9,04	0,02	0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5	0,003	0,003	1,667	3,717	0,027
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	776	24,669	21,799	94,247	664,043	0,297	0,339	37,528	230,161	7,487
Полдник											
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,4	Пряники+	50	1,615	2,553	16,096	93,933	0,016	0,012		6,269	0,454
	Итого:	250	8,56	4,636	20,957	158,933	0,016	0,053	0,833	178,491	0,593
Ужин											
478	Оладьи из печени (запеченные)	65	10,051	7,166	6,606	130,813	0,203	10,733	20,564	10,034	4,729
313,1	Соус томатный с овощами	20	0,907	2,4	4,16	42,667	0,011	0,011	1,493	10,667	0,373
204,1	Гречка рассыпчатая+	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140,1	Напиток	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	461	26,483	21,803	80,378	601,637	0,459	10,895	59,183	47,887	9,819
	Итого за день:	1 997	69,237	61,633	243,433	1 773,528	0,911	11,595	108,538	816,305	19,958
	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.