



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 15 января 2025 г.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025
 Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 16 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											
8,1	Каша кукурузная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
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
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	423	15,544	19,003	77,2	545,841	0,172	0,343	1,362	274,877	3,316
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,029	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,029	36,1	33,25	0,095
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	180	1,71	1,98	12,6	77,94	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768
	Фрикадельки рыбные	25									
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
140,2	Напиток из груш++	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
	Итого:	736	27,783	22,72	126,678	662,916	0,651	0,25	215,803	120,211	9,737
Полдник											
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	50	1,333	1,167	33,333	144,667	0,014	0,006		4,167	0,25
	Итого:	250	7,133	6,167	41,733	246,889	0,058	0,031	0,6	252,167	0,45
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,222	0,292	28,102	50,004	2,519
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
132	Кисель из смеси сухофруктов	190	0,95		36,011	153,862		0,029	0,038	23,427	0,561
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	15,866	18,895	100,364	643,371	0,32	0,381	30,946	106,544	4,342
	Итого за день:	1 974	67,086	66,975	353,1	2 135,116	1,259	1,033	284,811	787,048	17,941
	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.