



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 16 января 2025 г.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025
 Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 17 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											
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу+	2	0,037	3,388	0,056	30,828		0,009		1,12	0,009
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
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	422	15,755	17,849	81,672	553,897	0,203	0,493	2,567	347,674	2,262
Завтрак 2ой											
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
0,29	Яблоко+	50	0,02	0,02	4,9	21,34	0,015	0,01	82,5	8	1,1
	Итого:	150	0,19	0,11	20,545	87,9	0,015	0,01	83,14	12,32	2,14
Обед											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
67,1	Свекольник	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
121,1	Рулет из говядины+	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
212,2	Капуста тушённая+	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная+	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	801	29,039	27,954	94,621	732,414	0,353	0,356	51,523	232,111	7,34
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	250	8,643	7,714	42,064	269,9	0,107	0,217	1,076	234,436	0,591
Ужин											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	90	1,44	2,52	8,964	62,82					
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,533	9,267	95	0,06	0,24	0,22	143,193	0,7
183	Соус сметанный+	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	13,433	7,33	43,873	336,133	0,153	0,292	0,323	167,48	2,491
	Итого за день:	2 073	67,061	60,957	282,775	1 980,244	0,832	1,369	138,629	994,02	14,823
	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.