



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 19 января 2025 г.

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

Ежедневное меню на 20 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											
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
1	Масло в кашу+	2	0,037	3,388	0,056	30,828		0,009		1,12	0,009
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	407	11,307	17,328	58,956	438,358	0,14	0,3	1,296	256,48	2,087
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											
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,904	64,104	0,04	0,026	8,293	31,424	0,613
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+	9	0,216	0,72	0,198	8,136		0,018	0,045	6,48	0,018
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
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
103,1	Макаронные изделия	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
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:	793	35,623	25,576	133,047	772,335	0,46	0,346	28,456	195,347	7,081
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
332	Рулет с маком+	70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53
	Итого:	250	9,42	11,92	43,75	317,76	0,115	0,144	0,957	362,99	1,62
Ужин											
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
248	Сельдь с раст. маслом+	80	10,947	8,987	0,053	123,707				61,76	0,013
3 125	Картофель отварной	90	1,771	2,421	13,982	84,194	0,058	0,952	12,763	9,406	0,79
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	453	18,728	18,838	84,721	575,15	0,166	1,08	17,383	156,016	3,929
	Итого за день:	1 998	75,933	73,852	328,169	2 137,975	0,92	1,899	105,092	1 003,133	15,002
	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
 Стоимость по плану

руб.
 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.