



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №49  
 "Родничок"  
 Смирнова В. Н.  
 М. П. 20 января 2025 г.

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

### Ежедневное меню на 21 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
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>7,975</b>	<b>12,4</b>	<b>41,36</b>	<b>306,147</b>	<b>0,152</b>	<b>0,421</b>	<b>1,849</b>	<b>196,419</b>	<b>1,334</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,048</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
65,1	БОРЩ	200	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
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
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
282,1	Сёмга припущенная+	80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
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
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>34,893</b>	<b>18,47</b>	<b>97,627</b>	<b>717,36</b>	<b>0,254</b>	<b>0,24</b>	<b>16,887</b>	<b>156,797</b>	<b>6,894</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,14	Печенье+	50	6	9,482	59,786	348,893	0,061	0,043		23,286	1,686
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>12,944</b>	<b>11,565</b>	<b>64,647</b>	<b>413,893</b>	<b>0,061</b>	<b>0,084</b>	<b>0,833</b>	<b>195,508</b>	<b>1,825</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,225	5,963	23,438	184,313	0,197	0,75	31,772	24,056	4,078
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
138,1	Кисель из замороженных	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>13,168</b>	<b>7,17</b>	<b>62,883</b>	<b>375,812</b>	<b>0,284</b>	<b>0,801</b>	<b>36,562</b>	<b>56,441</b>	<b>7,171</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 991</b>	<b>70,406</b>	<b>49,7</b>	<b>286,467</b>	<b>1 896,147</b>	<b>0,788</b>	<b>1,593</b>	<b>65,63</b>	<b>612,765</b>	<b>17,792</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>83,945</b>	<b>79,754</b>	<b>305,161</b>	<b>2 248,816</b>	<b>1,148</b>	<b>2,769</b>	<b>183,935</b>	<b>996,871</b>	<b>19,101</b>

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.