



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №49  
 "Родничок"  
 Смирнова В. Н.  
 М. П. 21 января 2025 г.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025  
 Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 22 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>											
25,2	Запеканка из творога+	100	19,867	3,32	16,54	169,358	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
185,1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
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
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>26,997</b>	<b>15,63</b>	<b>41,616</b>	<b>407,368</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>3,35</b>	<b>470,44</b>	<b>0,96</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,029	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,029</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	180	2,592	1,692	17,892	100,8	0,09	0,059	6,255	18,194	0,855
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
259,3	Рагу домашнему с	230	18,666	23,427	19,32	362,716	0,185	0,213	21,879	38,356	2,496
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
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>706</b>	<b>25,463</b>	<b>25,865</b>	<b>74,302</b>	<b>637,358</b>	<b>0,414</b>	<b>0,345</b>	<b>55,601</b>	<b>111,335</b>	<b>6,13</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,488</b>	<b>7,356</b>	<b>30,569</b>	<b>208,456</b>	<b>0,119</b>	<b>0,185</b>	<b>1,04</b>	<b>229,544</b>	<b>0,763</b>
<b>Ужин</b>											
492	Язык отварной	50	11,194	7,013		107,125	0,038	0,009		21,782	0,854
190,1	Капуста цветная, запеченная под молочным соусом+	130	6,292	5,252	10,244	106,444	0,12	0,213	33,706	94,557	1,882
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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
	<b>Итого:</b>	<b>453</b>	<b>27,726</b>	<b>18,385</b>	<b>33,965</b>	<b>449,919</b>	<b>0,241</b>	<b>0,279</b>	<b>33,796</b>	<b>131,799</b>	<b>4,461</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 909</b>	<b>89,433</b>	<b>67,426</b>	<b>187,577</b>	<b>1 739,202</b>	<b>0,971</b>	<b>1,047</b>	<b>129,887</b>	<b>976,367</b>	<b>12,408</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.