



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 22 января 2025 г.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025
 Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 23 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											
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	Итого:	347	12,797	17,887	67,107	485,023	0,241	0,264	1,074	219,99	2,829
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
231	Суп с рыбными консервами+	180	6,192	6,048	10,32	120,42	0,072	0,104	6,564	32,616	0,912
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
218,1	Суфле из говядины+	60	15,15	4,33	2	107,39	0,06	0,16	0,06	24,31	1,48
212,2	Капуста тушённая+	110	3,014	6,732	12,43	111,408	0,044	0,066	47,718	74,492	1,474
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	614	29,781	21,235	74,922	593,968	0,272	0,391	61,882	184,833	6,313
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	185	4,81	4,933	8,757	95,953	0,049	0,197	0,962	189,169	0,086
0,14	Печенье+	15	1,8	2,845	17,936	104,668	0,018	0,013		6,986	0,506
	Итого:	200	6,61	7,778	26,692	200,621	0,068	0,21	0,962	196,154	0,592
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	130	16,033	15,448	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
182,1	Соус молочный (сладкий)+	55	0,44	0,88	3,3	22		0,022	0,066	13,574	0,044
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
	Итого:	400	20,093	16,888	66,795	495,879	0,183	0,329	3,883	204,082	3,429
	Итого за день:	1 656	69,319	63,826	244,826	1 816,038	0,791	1,214	224,551	820,259	15,253
	Итого среднее за 10 дней:		64,712	64,497	230,244	1 740	15,072	2,088	162,958	810,693	15,315

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.