



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 23 января 2025 г.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025  
Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 24 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>											
3,1	Каша рисовая молочная+	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	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
35,2	Кофейный напиток	190	2,945	2,66	21,755	122,835	0,057	0,238	1,644	152,57	0,181
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>11,642</b>	<b>18,278</b>	<b>68,381</b>	<b>486,223</b>	<b>0,17</b>	<b>0,466</b>	<b>2,508</b>	<b>338,4</b>	<b>1,197</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,029</b>	<b>9,025</b>	<b>38,523</b>	<b>0,019</b>	<b>0,029</b>	<b>4,75</b>	<b>18,05</b>	<b>2,185</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
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>726</b>	<b>37,919</b>	<b>24,144</b>	<b>82,302</b>	<b>701,345</b>	<b>0,461</b>	<b>0,437</b>	<b>27,136</b>	<b>171,162</b>	<b>8,172</b>
<b>Полдник</b>											
334	Плюшка Новомосковская	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
281,1	Ряженка*+	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,61</b>	<b>8,35</b>	<b>40,629</b>	<b>277,111</b>	<b>0,129</b>	<b>0,024</b>	<b>0,601</b>	<b>253,694</b>	<b>0,841</b>
<b>Ужин</b>											
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
24,1	Омлет с сыром+	160	20,2	20,6	3	277,4	0,08	0,48	0,38	297,2	2,66
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
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>450</b>	<b>24,54</b>	<b>24,028</b>	<b>48,787</b>	<b>515,76</b>	<b>0,18</b>	<b>0,563</b>	<b>40,32</b>	<b>327,225</b>	<b>5,613</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 938</b>	<b>84,091</b>	<b>74,828</b>	<b>249,124</b>	<b>2 018,962</b>	<b>0,958</b>	<b>1,518</b>	<b>75,315</b>	<b>1 108,531</b>	<b>18,007</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.