



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №49  
 "Родничок"  
 Смирнова В. Н.  
 М. П. 26 января 2025 г.

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

### Ежедневное меню на 27 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>											
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу+	2	0,037	3,388	0,056	30,828		0,009		1,12	0,009
268	Бутерброды с маслом+	4,444/3	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>9,685</b>	<b>16,219</b>	<b>39,368</b>	<b>385,357</b>	<b>0,188</b>	<b>0,243</b>	<b>0,954</b>	<b>200,313</b>	<b>2,396</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,029</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
<b>Обед</b>											
309,2	Огурцы консервированные порциями+	50									
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
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
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
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>747</b>	<b>20,858</b>	<b>23,155</b>	<b>104,046</b>	<b>716,03</b>	<b>0,287</b>	<b>0,114</b>	<b>19,8</b>	<b>116,987</b>	<b>8,173</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
341,2	Пирожки сдобные печеные с морковью	50	3,125	3,8	18,25	120	0,05	0,042	0,117	13,667	0,633
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,225</b>	<b>9,1</b>	<b>27,65</b>	<b>223,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,202</b>	<b>1,157</b>	<b>234,067</b>	<b>0,733</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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>460</b>	<b>25,544</b>	<b>15,936</b>	<b>62,445</b>	<b>488,647</b>	<b>0,417</b>	<b>0,063</b>	<b>26,15</b>	<b>105,916</b>	<b>3,613</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 954</b>	<b>65,167</b>	<b>64,6</b>	<b>241,204</b>	<b>1 847,805</b>	<b>1,03</b>	<b>0,65</b>	<b>105,06</b>	<b>689,582</b>	<b>15,2</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.