



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №49  
 "Родничок"  
 Смирнова В. Н.  
 М. П. 27 января 2025 г.

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

### Ежедневное меню на 28 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
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
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>8,1</b>	<b>13,3</b>	<b>27,9</b>	<b>265,98</b>	<b>0,1</b>	<b>0,261</b>	<b>1,494</b>	<b>352,166</b>	<b>1,489</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>											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	115	8,127	3,91	4,293	85,867	0,019	0,019	7,762	31,184	0,958
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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>766</b>	<b>23,796</b>	<b>22,015</b>	<b>125,857</b>	<b>709,006</b>	<b>0,351</b>	<b>0,37</b>	<b>33,108</b>	<b>213,212</b>	<b>7,767</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,4	Пряники+	50	1,615	2,553	16,096	93,933	0,016	0,012		6,269	0,454
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,56</b>	<b>4,636</b>	<b>20,957</b>	<b>158,933</b>	<b>0,016</b>	<b>0,053</b>	<b>0,833</b>	<b>178,491</b>	<b>0,593</b>
<b>Ужин</b>											
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,278	6,615	6,098	120,75	0,188	9,908	18,983	9,263	4,365
313,1	Соус томатный с овощами	20	0,907	2,4	4,16	42,667	0,011	0,011	1,493	10,667	0,373
204,1	Гречка рассыпчатая+	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140,1	Напиток	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>466</b>	<b>26,66</b>	<b>21,365</b>	<b>85,705</b>	<b>620,275</b>	<b>0,463</b>	<b>10,077</b>	<b>57,601</b>	<b>49,99</b>	<b>9,693</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 992</b>	<b>68,541</b>	<b>61,41</b>	<b>280,369</b>	<b>1 837,128</b>	<b>0,968</b>	<b>10,808</b>	<b>102,536</b>	<b>801,46</b>	<b>20,112</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.