



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 28 января 2025 г.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025
 Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 29 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											
150,1	Суфле творожное+	130	23,238	12,35	24,213	296,4	0,065	0,293	0,358	168,464	0,715
182,3	Соус сладкий+	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	415	33,177	27,44	79,418	692,81	0,198	0,474	3,357	541,014	1,665
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
Обед											
485	Салат	50	2,75	6,633	2,017	78,733	0,026		1,975	95,817	0,453
253,2	Суп картофельный с клецками+	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
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
261	Котлеты рубленые из птицы*+	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	756	26,598	30,594	106,137	783,89	0,38	0,306	25,317	328,741	7,997
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
303	Шанежка с картофелем+	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	250	10,854	11,558	43,499	319,244	0,121	0,226	5,047	328,534	0,831
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	40	0,533		2,133	10,133	0,04	0,033	99,98	3,2	0,24
251,1	Азу с говядиной+	150	8,185	10,989	10,97	195,496	0,137		20,237	26,596	2,152
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	463	19,408	17,109	53,269	461,797	0,27	0,197	318,217	52,456	7,896
	Итого за день:	1 979	90,417	86,729	291,348	2 296,264	0,988	1,232	356,688	1 268,794	20,574
	Итого среднее за 10 дней:		83,945	79,754	305,161	2 248,816	1,148	2,769	183,935	996,871	19,101

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.