



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №49  
 "Родничок"  
 Смирнова В. Н.  
 М. П. 30 января 2025 г.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025  
 Возрастная категория: Дети-сад к2

### Ежедневное меню на 31 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>											
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
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 5,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>15,755</b>	<b>17,849</b>	<b>81,672</b>	<b>553,897</b>	<b>0,203</b>	<b>0,493</b>	<b>2,567</b>	<b>347,674</b>	<b>2,262</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
0,29	Яблоко+	50	0,02	0,02	4,9	21,34	0,015	0,01	82,5	8	1,1
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>20,545</b>	<b>87,9</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>83,14</b>	<b>12,32</b>	<b>2,14</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
67,1	Свекольник	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
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
121,1	Рулет из говядины+	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
212,2	Капуста тушённая+	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная+	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
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
	<b>Итого:</b>	<b>801</b>	<b>29,039</b>	<b>27,954</b>	<b>94,621</b>	<b>732,414</b>	<b>0,353</b>	<b>0,356</b>	<b>51,523</b>	<b>232,111</b>	<b>7,34</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
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,643</b>	<b>7,714</b>	<b>42,064</b>	<b>269,9</b>	<b>0,107</b>	<b>0,217</b>	<b>1,076</b>	<b>234,436</b>	<b>0,591</b>
<b>Ужин</b>											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	90	1,44	2,52	8,964	62,82					
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,533	9,267	95	0,06	0,24	0,22	143,193	0,7
183	Соус сметанный+	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
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>450</b>	<b>13,433</b>	<b>7,33</b>	<b>43,873</b>	<b>336,133</b>	<b>0,153</b>	<b>0,292</b>	<b>0,323</b>	<b>167,48</b>	<b>2,491</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 073</b>	<b>67,061</b>	<b>60,957</b>	<b>282,775</b>	<b>1 980,244</b>	<b>0,832</b>	<b>1,369</b>	<b>138,629</b>	<b>994,02</b>	<b>14,823</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.