

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



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 2 марта 2025 г.

Ежедневное меню на 3 марта 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	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+	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	407	11,307	17,328	58,956	438,358	0,14	0,3	1,296	256,48	2,087
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
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+	9	0,216	0,72	0,198	8,136		0,018	0,045	6,48	0,018
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
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
103,1	Макаронные изделия	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
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:	783	35,913	26,542	133,923	761,111	0,463	0,361	26,694	196,903	6,878
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченнное+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
332	Рулет с маком+	70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53
	Итого:	250	9,42	11,92	43,75	317,76	0,115	0,144	0,957	362,99	1,62
	Ужин										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
248	Сельдь с раст. маслом+	80	10,947	8,987	0,053	123,707				61,76	0,013
3 125	Картофель отварной	90	1,771	2,421	13,982	84,194	0,058	0,952	12,763	9,406	0,79
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	453	18,728	18,838	84,721	575,15	0,166	1,08	17,383	156,016	3,929
	Итого за день:	1 988	76,223	74,818	329,045	2 126,751	0,923	1,914	103,329	1 004,689	14,799
	Итого среднее за 10 дней:		81,174	73,596	297,963	2 151,116	1,047	2,722	174,473	978,211	18,444

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 261,42 руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.