

День: 3
 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. 4 марта 2025 г.

**Ежедневное меню
 на 5 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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
25,2	Запеканка из творога+	100	19,867	3,32	16,54	169,358	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
185,1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	40/5/10, 638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	405	26,997	15,63	41,616	407,368	0,14	0,21	3,35	470,44	0,96
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,029	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,029	36,1	33,25	0,095
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	180	2,592	1,692	17,892	100,8	0,09	0,059	6,255	18,194	0,855
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
259,3	Рагу по- домашнему с	230	18,666	23,427	19,32	362,716	0,185	0,213	21,879	38,356	2,496
273,5	Напиток апельсиновый+	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	696	25,347	25,848	73,919	635,291	0,407	0,341	53,101	109,935	6,04
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
147,1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
	Итого:	250	8,488	7,356	30,569	208,456	0,119	0,185	1,04	229,544	0,763
Ужин											
492	Язык отварной	30	6,716	4,208		64,275	0,023	0,006		13,069	0,513
277,1	Свекла тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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
	Итого:	453	21,186	24,158	45,421	515,355	0,157	0,142	12,49	92,279	5,087
	Итого за день:	1 899	82,777	73,182	198,65	1 802,571	0,88	0,907	106,081	935,448	12,944
	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: 234,84 руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.