

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 9 марта 2025 г.

Ежедневное меню на 10 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу+	2	0,037	3,388	0,056	30,828		0,009		1,12	0,009
268	Бутерброды с маслом+	35,556/ 4,444	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	402	9,685	16,219	39,368	385,357	0,188	0,243	0,954	200,313	2,396
	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										
309,2	Огурцы консервированные порциями+	50									
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
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
0,2	Чеснок+	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	747	20,858	23,155	104,046	716,03	0,287	0,114	19,8	116,987	8,173
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,2	Пирожки сдобные печеные с морковью	50	3,125	3,8	18,25	120	0,05	0,042	0,117	13,667	0,633
	Итого:	250	8,225	9,1	27,65	223,4	0,1	0,202	1,157	234,067	0,733
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	25,544	15,936	62,445	488,647	0,417	0,063	26,15	105,916	3,613
	Итого за день:	1 954	65,167	64,6	241,204	1 847,805	1,03	0,65	105,06	689,582	15,2
	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: руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.