

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



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 11 марта 2025 г.

**Ежедневное меню  
на 12 марта 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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+	40/5	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
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>33,177</b>	<b>27,44</b>	<b>79,418</b>	<b>692,81</b>	<b>0,198</b>	<b>0,474</b>	<b>3,357</b>	<b>541,014</b>	<b>1,665</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,029</b>	<b>9,025</b>	<b>38,523</b>	<b>0,019</b>	<b>0,029</b>	<b>4,75</b>	<b>18,05</b>	<b>2,185</b>
<b>Обед</b>											
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	Клѐцки+	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 рубленные 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
	<b>Итого:</b>	<b>756</b>	<b>26,598</b>	<b>30,594</b>	<b>106,137</b>	<b>783,89</b>	<b>0,38</b>	<b>0,306</b>	<b>25,317</b>	<b>328,741</b>	<b>7,997</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячѐнное+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
303	Шанѐжка с картофелем+	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,854</b>	<b>11,558</b>	<b>43,499</b>	<b>319,244</b>	<b>0,121</b>	<b>0,226</b>	<b>5,047</b>	<b>328,534</b>	<b>0,831</b>
<b>Ужин</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
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
	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>19,805</b>	<b>17,297</b>	<b>58,162</b>	<b>484,997</b>	<b>0,24</b>	<b>0,174</b>	<b>220,637</b>	<b>51,756</b>	<b>7,856</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 989</b>	<b>90,814</b>	<b>86,918</b>	<b>296,241</b>	<b>2 319,464</b>	<b>0,958</b>	<b>1,209</b>	<b>259,108</b>	<b>1 978,211</b>	<b>20,534</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>81,174</b>	<b>73,596</b>	<b>297,963</b>	<b>2 151,116</b>	<b>1,047</b>	<b>2,722</b>	<b>174,473</b>	<b>978,211</b>	<b>18,444</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.