" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 18 марта 2025 г.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню
на 19 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
	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+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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:	**706**	**25,463**	**25,865**	**74,302**	**637,358**	**0,414**	**0,345**	**55,601**	**111,335**	**6,13**
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	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	50	11,194	7,013		107,125	0,038	0,009		21,782	0,854
190,1	Капуста цветная, запеченная под молочным соусом+	130	6,292	5,252	10,244	106,444	0,12	0,213	33,706	94,557	1,882
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**	**27,726**	**18,385**	**33,965**	**449,919**	**0,241**	**0,279**	**33,796**	**131,799**	**4,461**
	Итого за день:	**1 909**	**89,433**	**67,426**	**187,577**	**1 739,202**	**0,971**	**1,047**	**129,887**	**976,367**	**12,408**
	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.