

День: 5
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. 20 марта 2025 г.

Ежедневное меню на 21 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	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
35,2	Кофейный напиток	190	2,945	2,66	21,755	122,835	0,057	0,238	1,644	152,57	0,181
	Итого:	417	11,642	18,278	68,381	486,223	0,17	0,466	2,508	338,4	1,197
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	Обед										
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	726	37,919	24,144	82,302	701,345	0,461	0,437	27,136	171,162	8,172
	Полдник										
334	Плюшка Новомосковская	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
281,1	Ряженка*+	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
	Итого:	250	9,61	8,35	40,629	277,111	0,129	0,024	0,601	253,694	0,841
	Ужин										
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
24,1	Омлет с сыром+	160	20,2	20,6	3	277,4	0,08	0,48	0,38	297,2	2,66
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	450	24,54	24,028	48,787	515,76	0,18	0,563	40,32	327,225	5,613
	Итого за день:	1 938	84,091	74,828	249,124	2 018,962	0,958	1,518	75,315	1 108,531	18,007
	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.