

День: 2
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. 24 марта 2025 г.

**Ежедневное меню
на 25 марта 2025 г.**

№ рецептур	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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
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
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	415	8,1	13,3	27,9	265,98	0,1	0,261	1,494	352,166	1,489
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
Обед											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+	115	8,127	3,91	4,293	85,867	0,019	0,019	7,762	31,184	0,958
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	766	23,796	22,015	125,857	709,006	0,351	0,37	33,108	213,212	7,767
Полдник											
0,24	Йогурт+	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
0,4	Пряники+	50	1,615	2,553	16,096	93,933	0,016	0,012		6,269	0,454
	Итого:	250	8,56	4,636	20,957	158,933	0,016	0,053	0,833	178,491	0,593
Ужин											
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,278	6,615	6,098	120,75	0,188	9,908	18,983	9,263	4,365
313,1	Соус томатный с овощами	20	0,907	2,4	4,16	42,667	0,011	0,011	1,493	10,667	0,373
204,1	Гречка рассыпчатая+	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140,1	Напиток	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	466	26,66	21,365	85,705	620,275	0,463	10,077	57,601	49,99	9,693
	Итого за день:	1 992	68,541	61,41	280,369	1 837,128	0,968	10,808	102,536	801,46	20,112
	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.