

День: 3  
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. 25 марта 2025 г.

### Ежедневное меню на 26 марта 2025 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>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<br>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<br>с клецками+           | 180             | 2,477               | 3,434         | 16,423         | 106,56                                   | 0,079        |              | 8,302          | 18,389                      | 0,749         |
| 300,2              | Клецки+                                   | 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<br>из птицы*+           | 70              | 11,305              | 10,369        | 11,778         | 185,5                                    | 0,079        | 0,114        | 0,639          | 29,838                      | 1,138         |
| 528                | Соус красный<br>основной+                 | 25              | 0,272               | 0,524         | 1,499          | 11,965                                   | 0,006        | 0,005        | 1,175          | 0,88                        | 0,076         |
| 221,2              | Свекла, тушенная<br>в сметанном<br>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<br>кипячённое+                     | 190             | 4,845               | 5,035         | 8,93           | 98,23                                    | 0,048        | 0,152        | 0,988          | 209,38                      | 0,095         |
| 303                | Шанежка с<br>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<br>кукуруза<br>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<br>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<br/>268,094</b>        | <b>20,534</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>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.