

День: 5
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. 27 марта 2025 г.

Ежедневное меню на 28 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу+	2	0,037	3,388	0,056	30,828		0,009		1,12	0,009
268	Бутерброды с маслом+	35,556/ 4,444	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	422	15,755	17,849	81,672	553,897	0,203	0,493	2,567	347,674	2,262
	Завтрак 2ой										
273	Напиток "Валитек"+	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
0,29	Яблоко+	50	0,02	0,02	4,9	21,34	0,015	0,01	82,5	8	1,1
	Итого:	150	0,19	0,11	20,545	87,9	0,015	0,01	83,14	12,32	2,14
	Обед										
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
67,1	Свекольник	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
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
121,1	Рулет из говядины+	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
212,2	Капуста тушённая+	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная+	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
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
	Итого:	801	29,039	27,954	94,621	732,414	0,353	0,356	51,523	232,111	7,34
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	250	8,643	7,714	42,064	269,9	0,107	0,217	1,076	234,436	0,591
	Ужин										
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	90	1,44	2,52	8,964	62,82					
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,533	9,267	95	0,06	0,24	0,22	143,193	0,7
183	Соус сметанный+	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
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:	450	13,433	7,33	43,873	336,133	0,153	0,292	0,323	167,48	2,491
	Итого за день:	2 073	67,061	60,957	282,775	1 980,244	0,832	1,369	138,629	994,02	14,823
	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.