

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 3 марта 2025 г.

**Ежедневное меню
на 4 марта 2025 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6,3 83	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	351	7,127	10,81	22,486	199,731	70,913	0,433	2,048	518,804	0,819
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
Обед											
486	Салат «Витаминный»	30	0,33	2,528	1,973	31,943	0,011		1,613	6,135	0,179
65,1	БОРЩ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	6	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
234,3	Рыба горбуша припущенная+	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	560	25,13	15,913	78,078	560,578	0,271	0,258	11,863	129,71	4,633
Полдник											
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,24	Йогурт+	190	7,917	2,375	5,542	74,1		0,047	0,95	196,333	0,158
	Итого:	204	9,597	5,03	22,282	171,79	0,017	0,059	0,95	202,853	0,63
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	140	8,572	4,728	21,765	163,908	0,183	0,711	29,691	21,948	3,78
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
138,1	Кисель из замороженных	160	0,32	0,107	15,486	68,245			1,024	6,912	1,664
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,312	5,954	53,41	321,973	0,263	0,763	33,527	56,284	7,252
	Итого за день:	1 610	55,591	37,802	196,206	1 337,007	71,503	1,607	57,887	915,251	14,475
	Итого среднее за 10 дней:		65,31	62,873	231,421	1 730,279	15,073	2,091	137,908	802,717	15,064

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 206,5 руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. З.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.