

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли к2



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 6 марта 2025 г.

**Ежедневное меню
на 7 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+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	36,857/ 6,143	3,01	9,276	17,962	167,086	0,061	0,037		11,426	0,762
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	345	10,55	18,906	62,022	460,916	0,161	0,387	2,02	279,246	1,232
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	569	28,137	17,237	65,949	534,847	0,346	0,328	21,737	124,029	5,956
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
334	Плюшка Новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,767	6,75	33,508	226	0,102	0,02	0,476	201,083	0,7
	Ужин										
276	Салат из консервированных овощей+	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
24,1	Омлет с сыром+	150	19	19,5	3	260	0,075	0,45	0,35	278,625	2,475
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	25,06	26,348	61,604	586,42	0,207	0,54	30,775	319,387	6,434
	Итого за день:	1 609	71,894	69,268	232,108	1 846,704	0,835	1,302	59,757	941,795	16,507
	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: 184,02 руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.