

День: 4
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. 8 января 2025 г.

**Ежедневное меню
на 9 января 2025 г.**

№ рецептуры	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											
17,3	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,002	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,002	54	30,6	0,27
Обед											
249,1	Уха с перловой крупой**	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,3	Рыба горбуша для супа++	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
212,2	Капуста тушённая+	110	3,014	6,732	12,43	111,408	0,044	0,066	47,718	74,492	1,474
140,1	Напиток	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	558	21,484	19,612	66,554	516,278	0,26	0,252	86,528	158,352	5,571
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники+	26	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	176	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,1	Хлеб пшеничный+	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
	Итого:	335	12,58	6,22	82,032	450,345	0,157	0,085	0,08	134,113	2,77
	Итого за день:	1 494	45,664	43,017	205,366	1 432,075	0,61	0,721	142,308	661,085	10,613
	Итого среднее за 10 дней:		64,712	64,497	230,244	1 740	15,072	2,088	162,958	810,693	15,315

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

: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.