



" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №49  
"Родничок"  
Смирнова В. Н.  
М. П. 9 января 2025 г.

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

### Ежедневное меню на 10 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	6,143/3 6,857	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
	<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>7,91</b>	<b>14,176</b>	<b>46,162</b>	<b>344,686</b>	<b>0,161</b>	<b>0,397</b>	<b>2,14</b>	<b>296,656</b>	<b>1,072</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
94,1	Суп рисовый+	150	0,85	1,52	6,98	46,93	0,01	0,01	0,65	3,7	0,2
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>27,072</b>	<b>16,402</b>	<b>65,489</b>	<b>515,997</b>	<b>0,305</b>	<b>0,31</b>	<b>15,907</b>	<b>119,649</b>	<b>5,66</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	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
	<b>Итого:</b>	<b>176</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
<b>Ужин</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
24,1	Омлет с сыром+	150	19	19,5	3	260	0,075	0,45	0,35	278,625	2,475
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>24,74</b>	<b>29,093</b>	<b>61,144</b>	<b>608,057</b>	<b>0,181</b>	<b>0,551</b>	<b>29,55</b>	<b>325,699</b>	<b>6,389</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 577</b>	<b>65,977</b>	<b>66,476</b>	<b>202,71</b>	<b>1 671,365</b>	<b>0,734</b>	<b>1,432</b>	<b>93,377</b>	<b>927,404</b>	<b>13,888</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,712</b>	<b>64,497</b>	<b>230,244</b>	<b>1 740</b>	<b>15,072</b>	<b>2,088</b>	<b>162,958</b>	<b>810,693</b>	<b>15,315</b>

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

: \_\_\_\_\_ / Яковлева И. Я.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гарафиева Т. Э.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Колосова А. В.