



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

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

**Ежедневное меню  
 на 10 марта 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	165	0,176		0,033	44,88		0,011	0,088	4,444	0,737
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>5,226</b>	<b>10,35</b>	<b>25,653</b>	<b>261,48</b>	<b>0,1</b>	<b>0,211</b>	<b>0,928</b>	<b>178,524</b>	<b>1,527</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,003</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
<b>Обед</b>											
309,2	Огурцы консервированные порциями+	40									
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
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
227,1	Плов из отварной говядины+	170	11,05	12,24	32,583	284,844	0,094		5,78	25,406	2,342
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>15,072</b>	<b>16,25</b>	<b>71,761</b>	<b>491,907</b>	<b>0,204</b>	<b>0,065</b>	<b>14,765</b>	<b>83,036</b>	<b>4,609</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
340,2	Пирожки простые печеные с морковью	50	3,014	1,714	19,014	104,286	0,057	0,043	0,086	12,429	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,914</b>	<b>5,714</b>	<b>26,114</b>	<b>182,086</b>	<b>0,097</b>	<b>0,203</b>	<b>0,866</b>	<b>165,809</b>	<b>0,67</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>22,89</b>	<b>15,636</b>	<b>41,282</b>	<b>394,22</b>	<b>0,367</b>	<b>0,05</b>	<b>25,15</b>	<b>90,739</b>	<b>3,502</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 596</b>	<b>50,958</b>	<b>48,14</b>	<b>172,505</b>	<b>1 364,064</b>	<b>0,806</b>	<b>0,531</b>	<b>98,709</b>	<b>550,407</b>	<b>10,594</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,31</b>	<b>62,873</b>	<b>231,421</b>	<b>1 730,279</b>	<b>15,073</b>	<b>2,091</b>	<b>137,908</b>	<b>802,717</b>	<b>15,064</b>

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.