



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 12 января 2025 г.

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

Ежедневное меню на 13 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
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+	165	0,176		0,033	44,88		0,011	0,088	4,444	0,737
	Итого:	350	5,226	10,35	25,653	261,48	0,1	0,211	0,928	178,524	1,527
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,002	51	28,9	0,255
	Итого:	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,002	51	28,9	0,255
Обед											
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	513	15,39	16,12	82,867	533,514	0,214	0,07	60,61	70,786	5,159
Полдник											
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
	Итого:	200	6,914	5,714	26,114	182,086	0,097	0,203	0,866	165,809	0,67
Ужин											
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+	190	21,407	16,061	10,526	272,65	0,285		12,825	51,528	1,586
142,1	Напиток из варенья+	150	0,1		19,2	73,3			4,5	3,48	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	23,667	16,481	40,346	401,45	0,352	0,04	27,325	69,941	3,086
	Итого за день:	1 548	51,962	48,836	181,866	1 409,283	0,797	0,526	140,729	513,959	10,697
	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.