

День: 4
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли к2



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

**Ежедневное меню
на 13 марта 2025 г.**

№ рецептур	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
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	337	12,79	16,88	65,18	466,83	0,18	0,27	1,08	222,55	2,41
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,21	Мандарины+	40	0,32	0,08	3	15,2	0,024	0,012	15,2	14	0,04
	Итого:	140	0,62	0,08	16,793	68,813	0,044	0,018	17,2	31,993	0,44
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	30	0,375		1,575	7,65	0,03	0,023	75	2,4	0,18
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
	Фрикадельки рыбные	20									
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
236	Печень по – строгановски+	50	5,933	5,267	3,6	85,5	0,119		12,733	16,517	2,675
103,1	Макаронные изделия	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
140,2	Напиток из груш++	150	0,1	0,1	10,818	40,38	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:	556	19,489	14,35	95,174	470,88	0,457	0,264	126,713	86,796	6,857
Полдник											
281,1	Ряженка*++	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	15	0,4	0,35	10	43,4	0,004	0,002		1,25	0,075
	Итого:	195	5,62	4,85	17,56	134,6	0,04	0,026	0,54	224,45	0,255
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,453	3,547	1,36	39,467	0,008	0,016	1,867	11,467	0,187
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	170	9,566	12,006	35,738	288,813	0,209	0,276	26,541	47,226	2,378
132	Кисель из смеси сухофруктов	170	0,907		32,871	140,239		0,023	0,34	20,955	0,51
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	13,566	16,032	83,649	539,318	0,287	0,344	28,747	93,648	4,635
	Итого за день:	1 638	52,086	52,192	278,356	1 680,442	1,008	0,922	174,281	659,437	14,596
	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: руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.