



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 14 января 2025 г.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025
 Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 15 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											
150,1	Суфле творожное+	95	13,617	7,283	14,092	173,217	0,047	0,206	0,253	123,104	0,522
182,3	Соус сладкий+	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,07	0,152	0,4	122,8	0,08
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
268	Бутерброды с маслом+	6,429/3 8,571	3,15	9,707	18,797	174,857	0,064	0,039		11,957	0,797
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	350	25,507	27,283	92,997	716,561	0,266	0,414	2,603	447,516	2,254
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
Обед											
485	Салат	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
528	Соус красный основной+	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	120	3,192	5,952	18,888	129,876	0,036	0,072	6,048	69,588	1,992
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
	Итого:	614	25,188	27,086	83,389	663,772	0,317	0,265	21,526	260,396	6,616
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
	Итого:	200	8,907	9,436	35,907	261,979	0,101	0,221	4,162	252,675	0,684
Ужин											
3 012	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,442	3,09	4,021	49,65	0,051	0,024	4,65	9,33	0,329
251,1	Азу с говядиной+	140	7,638	10,259	10,236	182,459	0,124		18,884	24,819	2,007
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	413	17,599	19,339	36,931	408,059	0,236	0,161	188,454	52,782	7,165
	Итого за день:	1 672	77,581	83,172	258,249	2 088,892	0,94	1,088	221,496	1 031,419	18,904
	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.