



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 15 января 2025 г.

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

Ежедневное меню на 16 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											
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	5/30	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	0,14	0,27	1,06	214,81	2,78
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
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:	1 593	52,226	52,302	268,688	1 647,728	0,981	0,931	193,161	652,954	14,621
	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.