



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №49  
 "Родничок"  
 Смирнова В. Н.  
 М. П. 16 января 2025 г.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025  
 Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 17 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
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	130	2,253	2,427	9,533	69,853	0,043	0,147	0,728	142,809	0,147
0,3	Яйцо отварное+	27	3,189	2,888	0,176	39,456	0,002	0,009			
268	Бутерброды с маслом+	4,286/2 5,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
35,2	Кофейный напиток	165	2,53	2,31	18,92	106,7	0,055	0,209	1,43	132,495	0,154
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>10,072</b>	<b>14,097</b>	<b>41,161</b>	<b>332,58</b>	<b>0,143</b>	<b>0,391</b>	<b>2,158</b>	<b>283,276</b>	<b>0,833</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	40	0,016	0,016	3,92	17,072	0,012	0,008	66	6,4	0,88
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>	<b>0,316</b>	<b>0,016</b>	<b>17,713</b>	<b>70,685</b>	<b>0,032</b>	<b>0,015</b>	<b>68</b>	<b>24,393</b>	<b>1,28</b>
<b>Обед</b>											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
67,1	Свекольник	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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
0,13	Сметана в суп+	8	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
121,1	Рулет из говядины+	60	9,7	4,9	4,7	101,6	0,04	0,1	0,18	25,29	0,74
314,1	Соус томатный+	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
212,2	Капуста тушённая+	80	2,192	4,896	9,04	81,024	0,032	0,048	34,704	54,176	1,072
272,1	Перловка отварная+	40	1,024	1,088	8,264	46,8	0,016			6,672	0,248
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
	<b>Итого:</b>	<b>647</b>	<b>22,921</b>	<b>23,609</b>	<b>73,394</b>	<b>588,164</b>	<b>0,275</b>	<b>0,268</b>	<b>50,724</b>	<b>191,823</b>	<b>6,038</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,443</b>	<b>6,414</b>	<b>39,764</b>	<b>244,3</b>	<b>0,097</b>	<b>0,217</b>	<b>0,816</b>	<b>167,416</b>	<b>0,561</b>
<b>Ужин</b>											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	130	2,094	3,683	13,072	91,65					
16,1	Сырники из творога+	70	5,18	2,478	6,132	66,5	0,042	0,168	0,154	100,233	0,49
183	Соус сметанный+	20	0,16	0,32	1,2	8		0,008	0,024	4,936	0,016
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,234</b>	<b>6,961</b>	<b>34,114</b>	<b>277,75</b>	<b>0,112</b>	<b>0,216</b>	<b>0,258</b>	<b>123,209</b>	<b>2,736</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 739</b>	<b>50,987</b>	<b>51,097</b>	<b>206,146</b>	<b>1 513,48</b>	<b>0,659</b>	<b>1,106</b>	<b>121,956</b>	<b>790,117</b>	<b>11,447</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,712</b>	<b>64,497</b>	<b>230,244</b>	<b>1 740</b>	<b>15,072</b>	<b>2,088</b>	<b>162,958</b>	<b>810,693</b>	<b>15,315</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.