

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



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

**Ежедневное меню  
на 17 марта 2025 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
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
	<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>10,09</b>	<b>16,68</b>	<b>52,88</b>	<b>402,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>1,08</b>	<b>215,55</b>	<b>1,84</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,003</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	150	1,2	2,9	4,4	48	0,03	0,02	6,22	23,57	0,46
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	6	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
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+	4	0,08	7,26	0,12	66,06		0,2		2,4	0,02
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>615</b>	<b>29,341</b>	<b>24,958</b>	<b>103,646</b>	<b>636,585</b>	<b>0,358</b>	<b>0,46</b>	<b>21,18</b>	<b>154,334</b>	<b>5,472</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
332	Рулет с маком+	50	3,45	5,108	25,208	160,5	0,051		0,015	117,592	1,083
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,35</b>	<b>9,108</b>	<b>32,308</b>	<b>238,3</b>	<b>0,091</b>	<b>0,16</b>	<b>0,795</b>	<b>270,972</b>	<b>1,153</b>
<b>Ужин</b>											
64,1	Салат из свеклы+	50	0,625	2,125	6,25	47,25	0,013	0,013	1,975	16,5	0,625
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,205	6,735	0,045	92,775				46,32	0,009
3 125	Картофель отварной	110	2,148	4,149	16,888	113,143	0,115	0,073	15,4	11,733	0,953
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
128	Компот из смеси сухофруктов+	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>13,951</b>	<b>16,959</b>	<b>67,989</b>	<b>473,174</b>	<b>0,185</b>	<b>0,27</b>	<b>19,37</b>	<b>131,401</b>	<b>3,885</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 649</b>	<b>61,587</b>	<b>67,895</b>	<b>264,519</b>	<b>1 785,26</b>	<b>0,792</b>	<b>1,142</b>	<b>99,425</b>	<b>804,557</b>	<b>12,635</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,31</b>	<b>62,873</b>	<b>231,421</b>	<b>1 730,279</b>	<b>15,073</b>	<b>2,091</b>	<b>137,908</b>	<b>802,717</b>	<b>15,064</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.