" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 "Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 17 марта 2025 г.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 18 марта 2025 г.

№ рецептуры	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										
17,4	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6,383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	**351**	**7,127**	**10,81**	**22,486**	**199,731**	**70,913**	**0,433**	**2,048**	**518,804**	**0,819**
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	**95**	**1,425**	**0,095**	**19,95**	**82,935**	**0,038**	**0,095**	**9,5**	**7,6**	**1,14**
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	30	0,33	2,528	1,973	31,943	0,011		1,613	6,135	0,179
65,1	БОРЩ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
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+	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
282,1	Сёмга припущенная+	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,052	0,075	1,365	29,47	0,42
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**560**	**28,7**	**12,783**	**78,588**	**548,658**	**0,203**	**0,237**	**12,688**	**147,18**	**4,693**
	Полдник										
0,14	Печенье+	14	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,24	Йогурт+	190	7,917	2,375	5,542	74,1		0,047	0,95	196,333	0,158
	Итого:	**204**	**9,597**	**5,03**	**22,282**	**171,79**	**0,017**	**0,059**	**0,95**	**202,853**	**0,63**
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	140	8,572	4,728	21,765	163,908	0,183	0,711	29,691	21,948	3,78
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
138,1	Кисель из замороженных	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**400**	**12,367**	**5,958**	**52,643**	**318,833**	**0,266**	**0,765**	**34,163**	**57,552**	**7,198**
	Итого за день:	**1 610**	**59,216**	**34,675**	**195,948**	**1 321,947**	**71,437**	**1,589**	**59,348**	**933,989**	**14,481**
	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.