



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 19 января 2025 г.

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

Ежедневное меню на 20 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											
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+	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	10,09	16,68	52,88	402,83	0,12	0,25	1,08	215,55	1,84
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4	0,034	2,897	0,051	26,417		0,006		0,96	0,006
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:	615	29,335	20,595	103,577	612,942	0,362	0,27	24,18	154,894	5,637
Полдник											
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
	Итого:	200	7,35	9,108	32,308	238,3	0,091	0,16	0,795	270,972	1,153
Ужин											
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
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2	0,017	1,449	0,026	13,209		0,003		0,48	0,003
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
	Итого:	402	13,928	14,777	67,955	453,352	0,185	0,173	19,37	130,681	3,878
	Итого за день:	1 649	61,558	61,351	264,416	1 741,796	0,796	0,855	102,425	804,397	12,794
	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
 Стоимость по плану

руб.
 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

Врач(диетсестра): _____ / Гарафиева Т. Э.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.