



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 20 января 2025 г.

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

Ежедневное меню на 21 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										
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+	6,383/5/30	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
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
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
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:		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.