

День: 3
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. 21 января 2025 г.

Ежедневное меню на 22 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											
144,2	Запеканка из творога+	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
268	Бутерброды с маслом+	6,429/3 8,571	3,15	9,707	18,797	174,857	0,064	0,039		11,957	0,797
183	Соус сметанный+	45	0,36	0,72	2,7	18		0,018	0,054	11,106	0,036
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	350	23,707	32,251	66,695	648,012	0,194	0,308	2,211	346,367	2,281
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
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
259,3	Рагу домашнему с	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	564	19,513	20,049	56,43	488,765	0,305	0,262	42,793	84,002	4,671
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	155	4,03	4,133	7,337	80,393	0,041	0,165	0,806	158,493	0,072
147,1	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
	Итого:	205	7,447	6,217	28,503	185,477	0,108	0,19	0,806	167,643	0,739
Ужин											
492	Язык отварной	50	11,192	7,008		107,167	0,037	0,095		21,782	0,854
190,1	Капуста цветная, запеченная под молочным соусом+	120	5,8	4,867	9,467	98,2	0,107	0,193	31,113	87,28	1,733
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	403	26,342	18,025	44,182	434,037	0,248	0,345	34,113	150,052	4,748
	Итого за день:	1 617	77,768	76,732	202,935	1 792,39	0,912	1,133	116,023	781,314	12,534
	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.