



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 22 января 2025 г.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА сад 2025
 Возрастная категория: Дети-сад к2

Ежедневное меню на 23 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											
2,1	Каша пшённая молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
1	Масло в кашу+	2	0,037	3,388	0,056	30,828		0,009		1,12	0,009
268	Бутерброды с маслом+	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	407	12,927	16,878	61,782	500,008	0,266	0,237	0,918	193,777	2,897
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
231	Суп с рыбными консервами+	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
222	Зелень в суп+	1	0,043	0,01	0,067	0,5		0,003	1,667	3,717	0,027
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
218,1	Суфле из говядины+	80	20,16	5,76	2,66	142,92	0,08	0,21	0,08	32,35	1,97
313,1	Соус томатный с овощами	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
212,2	Капуста тушённая+	140	3,845	8,493	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204					
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	746	37,339	25,251	89,736	716,326	0,27	0,479	76,197	229,215	7,845
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,615	2,553	16,096	93,933	0,016	0,012		6,269	0,454
	Итого:	250	6,715	7,853	25,496	197,333	0,066	0,172	1,04	226,669	0,554
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)+	60	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	23,7	19,28	80,14	582,205	0,195	0,37	4,31	227,44	2,765
	Итого за день:	1 948	80,719	69,3	266,464	2 036,418	0,826	1,277	239,215	892,301	16,151
	Итого среднее за 10 дней:		83,945	79,754	305,161	2 248,816	1,148	2,769	183,935	996,871	19,101

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: руб.

: _____ / Яковлева И. Я.

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

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.