



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №49
"Родничок"
Смирнова В. Н.
М. П. 23 января 2025 г.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 24 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										
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
268	Бутерброды с маслом+	6,143/3 6,857	3,01	9,276	17,962	167,086	0,061	0,037		11,426	0,762
35,2	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	17,2	97	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
	Итого:	373	8,46	14,706	48,302	360,836	0,165	0,434	2,299	329,714	1,1
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	569	28,137	17,237	65,949	534,847	0,346	0,328	21,737	124,029	5,956
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
334	Плюшка Новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,767	6,75	33,508	226	0,102	0,02	0,476	201,083	0,7
	Ужин										
276	Салат из консервированных овощей+	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
24,1	Омлет с сыром+	150	19	19,5	3	260	0,075	0,45	0,35	278,625	2,475
0,14	Печенье+	20	2,4	3,793	23,914	139,557	0,024	0,017		9,314	0,674
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	25,06	26,348	61,604	586,42	0,207	0,54	30,775	319,387	6,434
	Итого за день:	1 637	69,462	65,079	218,673	1 748,648	0,848	1,34	212,036	989,413	16,28
	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.