



" 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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>8,46</b>	<b>14,706</b>	<b>48,302</b>	<b>360,836</b>	<b>0,165</b>	<b>0,434</b>	<b>2,299</b>	<b>329,714</b>	<b>1,1</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>28,137</b>	<b>17,237</b>	<b>65,949</b>	<b>534,847</b>	<b>0,346</b>	<b>0,328</b>	<b>21,737</b>	<b>124,029</b>	<b>5,956</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,767</b>	<b>6,75</b>	<b>33,508</b>	<b>226</b>	<b>0,102</b>	<b>0,02</b>	<b>0,476</b>	<b>201,083</b>	<b>0,7</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>25,06</b>	<b>26,348</b>	<b>61,604</b>	<b>586,42</b>	<b>0,207</b>	<b>0,54</b>	<b>30,775</b>	<b>319,387</b>	<b>6,434</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 637</b>	<b>69,462</b>	<b>65,079</b>	<b>218,673</b>	<b>1 748,648</b>	<b>0,848</b>	<b>1,34</b>	<b>212,036</b>	<b>989,413</b>	<b>16,28</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,712</b>	<b>64,497</b>	<b>230,244</b>	<b>1 740</b>	<b>15,072</b>	<b>2,088</b>	<b>162,958</b>	<b>810,693</b>	<b>15,315</b>

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.