



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 26 января 2025 г.

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

Ежедневное меню на 27 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											
17,3	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
1	Масло в кашу+	2	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	165	0,176		0,033	44,88		0,011	0,088	4,444	0,737
	Итого:	352	5,266	13,98	25,713	294,51	0,1	0,221	0,928	179,724	1,537
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											
309,2	Огурцы консервированные порциями+	40									
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп+	7	0,158	0,525	0,158	5,933			0,035	4,725	
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
227,1	Плов из отварной говядины+	170	11,05	12,24	32,583	284,844	0,094		5,78	25,406	2,342
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	561	15,572	16,65	79,073	523,827	0,214	0,075	63,145	81,086	5,199
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,2	Пирожки простые печеные с морковью	50	3,014	1,714	19,014	104,286	0,057	0,043	0,086	12,429	0,6
	Итого:	200	6,914	5,714	26,114	182,086	0,097	0,203	0,866	165,809	0,67
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	190	21,407	16,061	10,526	272,65	0,285		12,825	51,528	1,586
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	24,017	16,481	41,836	408,57	0,382	0,05	25,825	93,451	3,586
	Итого за день:	1 608	51,807	52,864	182,046	1 449,539	0,821	0,568	247,514	535,269	13,082
	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. Э.

бухгалтер: _____ / Колосова А. В.