



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №49  
 "Родничок"  
 Смирнова В. Н.  
 М. П. 29 января 2025 г.

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025  
 Возрастная категория: Дети-ясли к2

### Ежедневное меню на 30 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>     |   |              |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 8,1                | Каша кукурузная молочная+                 | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,08          | 0,17         | 0,7            | 148,06                   | 1,26          |
| 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          |
| 34                 | Чай с молоком+                            | 150          | 1,6                 | 1,6           | 12,4           | 70,4                           | 0,01          | 0,06         | 0,36           | 56,25                    | 0,89          |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>337</b>   | <b>12,79</b>        | <b>16,88</b>  | <b>65,18</b>   | <b>466,83</b>                  | <b>0,14</b>   | <b>0,27</b>  | <b>1,06</b>    | <b>214,81</b>            | <b>2,78</b>   |
| <b>Завтрак 2ой</b> |   |              |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 0,21               | Мандарины+                                | 95           | 0,76                | 0,19          | 7,125          | 36,1                           | 0,057         | 0,028        | 36,1           | 33,25                    | 0,095         |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>95</b>    | <b>0,76</b>         | <b>0,19</b>   | <b>7,125</b>   | <b>36,1</b>                    | <b>0,057</b>  | <b>0,028</b> | <b>36,1</b>    | <b>33,25</b>             | <b>0,095</b>  |
| <b>Обед</b>        |   |              |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 214,1              | Перец сладкий свежий порциями+            | 30           | 0,375               |               | 1,575          | 7,65                           | 0,03          | 0,023        | 75             | 2,4                      | 0,18          |
| 89,1               | Суп картофельный с рыбными фрикадельками+ | 150          | 1,4                 | 1,7           | 10,5           | 65                             | 0,06          | 0,04         | 5,56           | 12,09                    | 0,64          |
|                    | Фрикадельки рыбные                        | 20           |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 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         |
| 236                | Печень по – строгановски+                 | 50           | 5,933               | 5,267         | 3,6            | 85,5                           | 0,119         |              | 12,733         | 16,517                   | 2,675         |
| 103,1              | Макаронные изделия                        | 110          | 8,976               | 3,168         | 54,901         | 168,19                         | 0,168         | 0,066        |                | 20,614                   | 1,195         |
| 230                | Масло сливочное для подачи к блюдам+      | 2            | 0,04                | 3,63          | 0,06           | 33,03                          |               | 0,1          |                | 1,2                      | 0,01          |
| 140,2              | Напиток из груш++                         | 150          | 0,1                 | 0,1           | 10,818         | 40,38                          | 0,01          |              | 30,92          | 3,36                     | 0,47          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                              | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07          | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>556</b>   | <b>19,489</b>       | <b>14,35</b>  | <b>95,174</b>  | <b>470,88</b>                  | <b>0,457</b>  | <b>0,264</b> | <b>126,713</b> | <b>86,796</b>            | <b>6,857</b>  |
| <b>Полдник</b>     |   |              |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 281,1              | Ряженка*+                                 | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,56           | 91,2                           | 0,036         | 0,024        | 0,54           | 223,2                    | 0,18          |
| 0,18               | Вафли+                                    | 15           | 0,4                 | 0,35          | 10             | 43,4                           | 0,004         | 0,002        |                | 1,25                     | 0,075         |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>195</b>   | <b>5,62</b>         | <b>4,85</b>   | <b>17,56</b>   | <b>134,6</b>                   | <b>0,04</b>   | <b>0,026</b> | <b>0,54</b>    | <b>224,45</b>            | <b>0,255</b>  |
| <b>Ужин</b>        |   |              |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 312,2              | Икра кабачковая порционная+               | 40           | 0,453               | 3,547         | 1,36           | 39,467                         | 0,008         | 0,016        | 1,867          | 11,467                   | 0,187         |
| 320,1              | Рулет картофельный с яйцом+               | 170          | 9,566               | 12,006        | 35,738         | 288,813                        | 0,209         | 0,276        | 26,541         | 47,226                   | 2,378         |
| 132                | Кисель из смеси сухофруктов               | 170          | 0,907               |               | 32,871         | 140,239                        |               | 0,023        | 0,34           | 20,955                   | 0,51          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                           | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07          | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>410</b>   | <b>13,566</b>       | <b>16,032</b> | <b>83,649</b>  | <b>539,318</b>                 | <b>0,287</b>  | <b>0,344</b> | <b>28,747</b>  | <b>93,648</b>            | <b>4,635</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1 593</b> | <b>52,226</b>       | <b>52,302</b> | <b>268,688</b> | <b>1 647,728</b>               | <b>0,981</b>  | <b>0,931</b> | <b>193,161</b> | <b>652,954</b>           | <b>14,621</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.