



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №49
 "Родничок"
 Смирнова В. Н.
 М. П. 30 января 2025 г.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА ясли 2025
 Возрастная категория: Дети-ясли к2

Ежедневное меню на 31 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											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	130	2,253	2,427	9,533	69,853	0,043	0,147	0,728	142,809	0,147
0,3	Яйцо отварное+	27	3,189	2,888	0,176	39,456	0,002	0,009			
268	Бутерброды с маслом+	4,286/2 5,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
35,2	Кофейный напиток	165	2,53	2,31	18,92	106,7	0,055	0,209	1,43	132,495	0,154
	Итого:	352	10,072	14,097	41,161	332,58	0,143	0,391	2,158	283,276	0,833
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,29	Яблоко+	40	0,016	0,016	3,92	17,072	0,012	0,008	66	6,4	0,88
	Итого:	140	0,316	0,016	17,713	70,685	0,032	0,015	68	24,393	1,28
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
67,1	Свекольник	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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
0,13	Сметана в суп+	8	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
121,1	Рулет из говядины+	60	9,7	4,9	4,7	101,6	0,04	0,1	0,18	25,29	0,74
314,1	Соус томатный+	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
212,2	Капуста тушённая+	80	2,192	4,896	9,04	81,024	0,032	0,048	34,704	54,176	1,072
272,1	Перловка отварная+	40	1,024	1,088	8,264	46,8	0,016			6,672	0,248
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	647	22,921	23,609	73,394	588,164	0,275	0,268	50,724	191,823	6,038
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
Ужин											
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным+	130	2,094	3,683	13,072	91,65					
16,1	Сырники из творога+	70	5,18	2,478	6,132	66,5	0,042	0,168	0,154	100,233	0,49
183	Соус сметанный+	20	0,16	0,32	1,2	8		0,008	0,024	4,936	0,016
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	10,234	6,961	34,114	277,75	0,112	0,216	0,258	123,209	2,736
	Итого за день:	1 739	50,987	51,097	206,146	1 513,48	0,659	1,106	121,956	790,117	11,447
	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.