День: 1
Неделя: 1
Сезон: 2025 весна-лето сад
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижевартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 13 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню

№ 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											
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
	Масло в кашу+	2	0,02	1,46	0,02	13,32		0,002		0,48	
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,66	91,46	0,08	0,03		11,5	0,95
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	432	14,374	13,56	66,029	443,174	0,214	0,477	1,995	249,554	1,931
завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
обед											
3 05 4,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	60	1,32	2,766	6,53	56,22	0,02	0,02	3,07	18,38	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227, 2	Плов из отварной говядины+	150	11,733	10,148	28,741	251,4	0,085		5,1	22,454	2,067
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	698	24,681	23,252	89,957	697,16	0,265	0,182	87,85	149,224	7,441
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,14	Печенье+	50	3,75	5,9	37,2	217,1	0,028	0,02		10,867	0,787
	Итого:	230	8,34	10,67	45,66	310,16	0,073	0,164	0,936	209,227	0,877
ужин											
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	5,87	6,21	10,71	62,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,41	0,38	5,6	0,001	0,002		1,4	0,02
123, 1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	510	10,23	7,73	65,836	320,46	0,247	1,654	143,66	103,42	4,99
	Итого за день:	2 070	58,625	55,412	285,083	1 878,234	0,84	2,497	238,441	751,425	16,039
	Итого среднее за 10 дней:		84,332	71,578	324,823	2 289,679	1,113	5,261	171,406	1 112,796	20,357

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 237,4 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.