

День: 1
Неделя: 1
Сезон: 2025 весна-лето ясли
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Ясли

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

**Ежедневное меню
на 14 апреля 2025 г.**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	завтрак										
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Кофейный напиток *	150	1,9	1,2	10,712	57,92					
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68	0,048	0,018		6,9	0,57
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Сыр порциями	50	11,6	14,765		180					
	Итого:	387	21,836	25,212	50,611	515,532	0,108	0,185	0,72	158,28	0,907
	завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	Итого:	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	обед										
3 05 4,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	40	0,88	1,84	4,35	37,48	0,02	13,58	2,05	12,26	0,49
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,19	2,96	7,64	61,7	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
227, 2	Плов из отварной говядины+	110	7,15	7,92	21,083	1,833	0,061		3,74	16,439	1,516
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		70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
	Итого:	519	16,74	16,79	59,585	322,793	0,209	13,708	72,28	119,424	5,587
	полдник										
0,14	Печенье+	20	1,5	2,365	14,88	86,84	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	5,4	6,365	21,98	164,64	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	5,76	6,42	10,116	169,248	0,156	1,836	67,032	77,22	2,748
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	9,4	7,34	52,2	347,188	0,24	1,884	122,532	100,38	5,318
	Итого за день:	1 676	53,976	55,707	205,296	1 457,38	0,654	15,961	200,312	573,971	13,153
	Итого среднее за 10 дней:		66,191	54,105	247,089	1 755,397	0,887	5,037	129,608	706,092	16,219

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 216,44 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.