

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"М. П. 6 апреля 2025 г.
Подпись _____День: 1
Неделя: 2
Сезон: 2025 весна-лето сад
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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	Са	Fe
завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
	Масло в кашу+	2	0,02	1,46	0,02	13,32		0,002		0,48	
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46					
	Итого:	452	17,724	14,32	84,345	542,94	0,02	24,092	1,41	263,82	3,87
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											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп+	2	0,104	0,024	0,16	1,2		0,004	2	4,46	0,032
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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+	40	2,64	0,48	5,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	789	39,226	14,456	110,716	734,388	0,555	0,416	105,653	137,76	11,874
полдник											
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	7,98	6,54	33,34	221,4	0,1	0,19	1,21	230,42	0,92
ужин											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
183	Соус сметанный+	10	0,153	0,207	0,567	4,853	0,003	0,003	0,003	2,207	0,017
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	460	17,598	8,074	56,366	381,533	0,219	1,217	20,253	59,472	7,119
	Итого за день:	2 151	83,528	43,59	302,367	1 987,541	0,934	25,935	132,526	731,472	24,584
	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: 246,2 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.