

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС № 86  
"Былинушка"  
Волкова Л. М.  
М. П. 6 апреля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

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

### Ежедневное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               |
|--------------------|---|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
|                    |   |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | B1           | B2           | C              | Ca                       | Fe            |
| <b>завтрак</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 7,1                | Каша пшеничная молочная+  | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,14         | 0,18         | 0,7            | 139,45                   | 1,99          |
| 1                  | Масло в кашу+   | 2            | 0,016               | 1,452         | 0,024          | 13,212                         |              | 0,004        |                | 0,48                     | 0,004         |
| 34                 | Чай с молоком+  | 150          | 1,6                 | 1,6           | 12,4           | 70,4                           | 0,01         | 0,06         | 0,36           | 56,25                    | 0,89          |
|                    | Батон сдобный   | 30           | 2,88                | 0,27          | 13,8           | 68                             |              |              |                |                          |               |
| 1                  | Масло сливочное (порциями)  | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33                             |              | 0,013        |                | 2,1                      | 0,013         |
|                    | Сыр порциями  | 5            | 1,16                | 1,477         |                | 18                             |              |              |                |                          |               |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>342</b>   | <b>14,396</b>       | <b>12,524</b> | <b>64,389</b>  | <b>430,012</b>                 | <b>0,15</b>  | <b>0,257</b> | <b>1,06</b>    | <b>198,28</b>            | <b>2,897</b>  |
| <b>завтрак 2ой</b> |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,44               | Сок фруктовый+  | 150          | 0,45                |               | 15,69          | 80,42                          | 0,03         | 0,01         | 3              | 26,99                    | 0,6           |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>150</b>   | <b>0,45</b>         |               | <b>15,69</b>   | <b>80,42</b>                   | <b>0,03</b>  | <b>0,01</b>  | <b>3</b>       | <b>26,99</b>             | <b>0,6</b>    |
| <b>обед</b>        |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 316,1              | Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+ | 40           | 0,6                 | 2,4           | 4              | 40                             | 0,01         | 0,03         | 20,4           | 8                        | 0,8           |
| 86,1               | Суп картофельный с бобовыми+                                      | 150          | 3,3                 | 3,2           | 11,1           | 89                             | 0,08         | 0,04         | 2,99           | 26,6                     | 1,03          |
| 222,2              | Лук зеленый в суп+  | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 222                | Зелень в суп+   | 3            | 0,15                | 0,03          | 0,24           | 1,8                            |              | 0,015        | 7,5            | 16,725                   | 0,12          |
| 202,1              | Бефстроганов из отварной говядины+                                | 60           | 14,63               | 1,52          | 0,28           | 72,95                          | 0,06         | 0,09         | 0,12           | 7,2                      | 1,21          |
| 204,1              | Гречка рассыпчатая+   | 120          | 7,212               | 1,872         | 36,468         | 172,884                        | 0,192        | 0,103        |                | 15,636                   | 3,672         |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>568</b>   | <b>29,182</b>       | <b>9,912</b>  | <b>78,18</b>   | <b>551,284</b>                 | <b>0,422</b> | <b>0,328</b> | <b>85,51</b>   | <b>119,191</b>           | <b>9,298</b>  |
| <b>полдник</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипяченое+   | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38                   | 0,07          |
| 340,8              | Пирожки простые печеные с яблоками                                | 50           | 2,857               | 1,229         | 23,757         | 117,143                        | 0,057        | 0,029        | 0,171          | 10,143                   | 0,814         |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>200</b>   | <b>6,757</b>        | <b>5,229</b>  | <b>30,857</b>  | <b>194,943</b>                 | <b>0,097</b> | <b>0,189</b> | <b>0,951</b>   | <b>163,523</b>           | <b>0,884</b>  |
| <b>ужин</b>        |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 216,1              | ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.      | 40           | 0,44                | 0,08          | 1,52           | 8,56                           | 0,02         | 0,02         | 10             | 5,6                      | 0,36          |
| 242,1              | Макаронник с сердцем*+  | 130          | 11,78               | 5,94          | 25,62          | 203                            | 0,09         | 0,98         | 3,62           | 20                       | 3,97          |
| 183                | Соус сметанный+   | 20           | 0,533               | 0,667         | 1,867          | 16,133                         |              | 0,013        | 0,013          | 7,36                     | 0,053         |
| 123,2              | Компот из свежих плодов груш+                                     | 180          | 0,144               |               | 10,894         | 41,616                         | 0,006        | 0,01         | 0,774          | 14,352                   | 0,882         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+   | 30           | 2,64                | 0,48          | 10,68          | 50,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>400</b>   | <b>15,537</b>       | <b>7,167</b>  | <b>50,58</b>   | <b>320,109</b>                 | <b>0,186</b> | <b>1,053</b> | <b>14,407</b>  | <b>61,312</b>            | <b>6,925</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>   | <b>1 660</b> | <b>66,322</b>       | <b>34,831</b> | <b>239,696</b> | <b>1 576,768</b>               | <b>0,885</b> | <b>1,836</b> | <b>104,929</b> | <b>569,296</b>           | <b>20,504</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>                                  |              | <b>66,191</b>       | <b>54,105</b> | <b>247,089</b> | <b>1 755,397</b>               | <b>0,887</b> | <b>5,037</b> | <b>129,608</b> | <b>706,092</b>           | <b>16,219</b> |

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 218,55 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Серасева И. В.