

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 14 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню

№ 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										
144, 2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182, 3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Батон сдобный	30	2,88	0,27	13,8	68					
	Итого:	365	24,37	26,655	64,595	591,555	0,15	0,535	1,162	371,6	1,841
	завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	обед										
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
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
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
104, 1	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
254	Зразы рубленные с луком и яйцом+	70	10,5	7	5,53	127,4	0,053	0,053	2,293	24,15	1,663
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
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:	593	22,044	15,814	42,826	459,954	0,305	0,312	39,25	166,323	5,72
	полдник										
283, 1	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий" Снежок"	150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
297, 1	Оладьи	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
	Итого:	210	8,685	2,808	28,254	173,54	0,15	0,318	1,575	224,598	0,866
	ужин										
487	Салат «Стелной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
103, 1	Макаронные изделия отварные+	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
183	Соус сметанный+	15	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	395	14,43	13,86	84,14	431,65	0,45	10,21	188,08	63,95	11,112
	Итого за день:	1 658	70,654	59,212	235,565	1 722,174	1,085	11,449	237,567	832,471	20,438
	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: 210,83 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.