

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 7 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	завтрак										
144, 2	Запеканка из творога+	155	24,684	25,717	12,555	375,216	0,078	0,413	0,362	230,175	1,033
182, 3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,003	0,19	0,5	153,5	0,1
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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
	Итого:	450	31,528	33,952	59,07	712,736	0,161	0,653	0,962	401,975	2,963
	завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	обед										
215, 1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	2	0,104	0,024	0,16	1,2		0,004	2	4,46	0,032
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
109, 1	Пудинг из говядины+	118	43,439	14,145	2,213	306,505	0,162	0,443	0,207	71,626	4,145
104, 1	Картофельное пюре+	170	3,604	4,635	23,789	157,545	0,147	0,125	12,251	41,979	1,247
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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:	827	58,643	24,341	66,169	762,96	0,526	0,752	30,418	206,467	9,458
	полдник										
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,14	Печенье+	50	3,75	5,9	37,2	217,1	0,028	0,02		10,867	0,787
	Итого:	250	9,55	10,9	45,2	317,1	0,106	0,364	1,4	250,867	0,987
	ужин										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
106	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	20,783	7,317	90,625	527,081	0,208	0,245	5,25	139,013	4,354
	Итого за день:	2 087	122,004	76,609	282,065	2 407,177	1,041	2,065	48,029	1 006,322	18,362
	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: 241,16 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.