

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

" 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+	140	22,302	23,226	11,34	338,905	0,07	0,364	0,322	207,9	0,924
182, 3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
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
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
	Итого:	385	28,393	31,371	53,197	647,425	0,206	0,595	0,907	374,709	2,321
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											
215, 1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
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+	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
109, 1	Лудинг из говядины+	102	37,536	12,223	1,904	264,86	0,136	0,391	0,17	61,897	3,587
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:	655	49,596	20,513	47,677	633,195	0,425	0,662	33,449	187,657	7,923
полдник											
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,14	Печенье+	20	1,5	2,365	14,88	86,84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	170	5,85	6,115	20,88	161,84	0,077	0,272	1,05	186,52	0,622
ужин											
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
106	Рис припущенный+	120	2,8	2,7	27,3	158,5					
114,1	Фрикадельки рыбные+	70	11,783	1,75	6,3	85,167	0,07	0,093	0,548	45,815	0,805
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	18,823	6,63	82,68	463,307	0,16	0,193	3,998	116,435	4,035
	Итого за день:	1 715	103,787	64,704	220,184	1 971,242	0,898	1,798	46,905	871,321	15,801
	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: 216,69 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Серяева И. В.