

День: 5
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. 10 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										
269	Каша «Янтарная»+	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,002	13,212		0,04		0,48	0,004
	Кофейный напиток *	150	1,9	1,2	10,712	57,92					
	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
	Итого:	337	9,926	19,667	30,679	333,952	0,126	0,053	0,786	86,12	0,773
	завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	Итого:	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	обед										
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
81,1	Суп картофельный+	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249, 3	Рыба горбуша для супа+	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
230	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
3 31 5	Рис отварной	115	2,799	4,12	28,124	160,77	0,02	0,015		1,047	0,404
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:	583	21,419	20,1	83,514	651,87	0,39	10,34	59,76	134,892	9,41
	полдник										
0,18	Вафли+	20	0,64	0,56	16,03	69,4	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	4,54	4,56	23,13	147,2	0,045	0,162	0,78	154,88	0,16
	ужин										
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
183	Соус сметанный+	15	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
28,1	Клёцки из картофеля+	170	10,427	3,853	42,273	266,9	0,181	0,193	7,321	34,521	2,312
129, 1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	150	0,2		18,6	78,3					
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	405	14,467	6,893	74,953	438,15	0,281	0,243	10,551	62,751	4,172
	Итого за день:	1 565	50,982	51,361	217,947	1 596,498	0,87	10,799	113,877	462,443	14,724
	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: 215,62 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.