

День: 3
Неделя: 1
Сезон: 2025 весна-лето сад
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 15 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 16 апреля 2025 г.

№ 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,225	2,85	12,075	88,725	0,06	0,158	0,735	146,655	0,24
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02			
	Плетенка с маком	40	3,04	0,36	18,68	91,864					
0,17	Джем+	10	0,04		6,53	24,97			4	2,2	0,05
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	460	13,563	3,31	51,865	351,097	0,068	0,18	7,635	157,055	1,197
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	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
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,1	Фрикадельки рыбные+	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	675	28,302	21,888	81,129	668,975	0,398	0,22	42,623	178,713	8,749
	полдник										
281,1	Ряженка*+	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	250	13,23	9,71	28,38	254,241	0,103	0,104	2,32	247,23	2,52
	ужин										
3 05 4,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (рец. 54) Сб.1	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
252,1	Рагу овощное (3-й вариант)+	220	2 614	7,19	16,166	139,744	0,123	0,123	33,792	41,131	1,285
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	520	7,084	10,4	52,33	344,344	0,239	0,205	40,222	83,961	3,734
	Итого за день:	2 005	62,219	45,348	223,503	1 661,337	0,838	0,73	257,8	682,96	18,4
	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: 235,18 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.