

День: 3
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. 15 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,17	Джем+	10	0,04		6,533	24,973			4	2,2	0,05
	Плетенка с маком	30	2,285	0,27	14,01	68,89					
	Итого:	400	12,728	3,145	43,578	314,044	0,067	0,182	6,905	154,93	0,97
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	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
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	0,15	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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	160	15,022	17,022	15,093	274,124	0,169		20,533	28,338	3,316
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:	573	25,192	19,612	60,833	571,784	0,339	0,205	44,923	161,953	7,502
	полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	8,554	5,314	18,274	155,074	0,057	0,086	2,16	11,503	2,709
	Итого:	210	12,904	9,064	24,574	231,074	0,087	0,106	2,61	197,503	2,859
	ужин										
3 05 4,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (рец. 54) Сб.1	40	0,94	1,84	4,92	40,04	0,02	13,58	2,69	15,3	0,71
252,1	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,676	7,32	16,536	142,56	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	6,376	9,64	43,704	278,21	0,212	13,744	33,3	70,66	3,7
	Итого за день:	1 678	57,231	41,492	180,04	1 427,123	0,726	14,251	211,488	597,046	16,68
	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: 228,86 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.