

День: 3
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. 8 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											
	Суп молочный с крупой (ячневый)	200	3,5	3,671	14,6	107,5	0,05	0,017	0,84		164,78
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02			
36	Какао на молоке+	150	5,093	5,91	17,06	138,218	0,068	0,24	1,95	182,288	0,675
	Плетенка с маком	40	3,04	0,36	18,68	91,864					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	455	18,675	13,566	50,405	457,18	0,122	0,287	2,79	184,688	165,475
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											
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
3204	Макаронные изделия отварные	130	4,995	0,714	26,991	134,42	0,073	0,026		6,487	1,058
314,1	Соус томатный+	20	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
261	Котлеты рубленые из птицы+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
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:	760	26,409	21,008	128,757	776,71	0,354	0,344	24,99	162,637	6,894
полдник											
281,3	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий" Снежок"	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,032	1,6	240	0,2
151,2	Булочки с изюмом+	50	5,031	4,506	32	169,725	0,094	0,081	0,113	39,836	1,113
	Итого:	250	11,187	6,506	40	244,169	0,171	0,114	1,713	279,836	1,313
ужин											
16,1	Сырники из творога+	160	11,84	5,653	14,827	152	0,096	0,384	0,352	229,109	1,12
0,17	Джем+	40	0,16		26,12	99,88			16	8,8	0,2
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
270	Горячий бутерброд с сыром+	25/22,1 63/4,46 2	7,342	11,158	13,617	187,25	0,006		0,117	168,667	0,133
	Итого:	450	20,142	17,012	54,763	444,73	0,102	0,424	16,869	424,176	4,733
	Итого за день:	2 015	76,452	58,132	283,724	1 965,469	0,779	1,188	211,362	1 067,336	180,615
	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: 235,39 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.