

День: 3
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. 8 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										
171	Суп молочный с крупой (ячневый)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,022
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Плетенка с маком	30	2,285	0,27	14,01	68,89					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	395	17,053	12,605	42,389	408,971	0,125	0,502	3,06	404,25	0,715
	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										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
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
3 20 4	Макаронные изделия отварные	120	4,61	0,659	24,914	124,08	0,067	0,024		5,988	0,977
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
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:	614	23,83	18,569	82,098	654,53	0,289	0,285	24,92	145,173	5,743
	полдник										
283, 1	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий" Снежок"	150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
151, 2	Булочки с изюмом+	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:	210	10,5	6,9	44,4	259,7	0,17	0,34	1,33	227,81	1,48
	ужин										
0,17	Джем+	15	0,06		9,8	37,46			6	3,3	0,075
16,1	Сырники из творога+	160	11,84	5,664	14,016	152	0,096	0,384	0,352	229,104	1,12
32,1	Чай+	180	0,72	0,24	0,12	5,04		0,036	0,36	17,808	2,952
270	Горячий бутерброд с сыром+	25/22,0 75/4,01 5	7,35	11,15	13,613	187,275	0,006		0,116	168,663	0,133
	Итого:	405	19,97	17,054	37,549	381,775	0,102	0,42	6,828	418,875	4,28
	Итого за день:	1 719	71,384	55,158	213,786	1 736,986	0,708	1,562	159,888	1 208,108	13,867
	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: 214 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.