

День: 4
Неделя: 1
Сезон: 2025 весна-лето сад
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижевартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 16 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
	Масло в кашу+	2	0,02	1,46	0,02	13,32		0,002		0,48	
36	Какао на молоке+	155	5,262	6,107	17,628	142,825	0,07	0,248	2,015	188,364	0,698
1	Булка черкизовская	40									
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	402	13,386	17,992	46,913	399,805	0,23	0,48	2,975	398,984	1,898
	завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
245	Суп - лапша домашняя+	190	2,736	1,72	18,839	106,343	0,095	0,057	6,612	19,219	0,903
245, 1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
117,1	Суфле из кур+	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006
314, 1	Соус томатный+	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
204, 1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
273, 4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	16,524	68,706	0,005		4,788	5,274	0,121
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	30,585	18,521	111,277	759,858	0,518	0,404	27,159	151,257	10,087
	полдник										
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
302, 1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	250	11,94	23,31	32,91	389,2	0,146	0,413	1,51	337,22	0,789
	ужин										
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
246, 4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
134, 1	Кисель из сока+	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	490	16,155	13,018	54,249	417,18	0,12	0,053	35,51	91,505	2,463
	Итого за день:	2 002	72,466	72,871	254,849	2 006,593	1,034	1,379	72,154	997,966	17,536
	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: 239,34 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.