

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижегородска ДС № 86
 "Былинушка"
 Волкова Л. М.
 М. П. 16 апреля 2025 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: 2025 весна-лето ясли
 Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Ясли

Ежедневное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная+	160	6,507	5,44	23,36	168,533	0,128	0,181	0,768	166,187	0,949
	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,005	33,03		0,1		1,2	0,01
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
1	Булка черкизовская	30									
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	350	11,677	18,605	40,744	373,813	0,188	0,534	2,718	351,817	1,652
завтрак 2ой											
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
обед											
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
117,1	Суфле из кур+	50	6,729	6,286	1,764	90,307	0,025	0,083	0,058	21,807	0,738
314,1	Соус томатный+	20	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,813	2,028	39,507	187,291	0,208	0,112		16,939	3,978
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		15,27	63,25	0,004		3,99	4,395	0,101
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:	600	22,097	12,232	81,199	563,046	0,396	0,326	27,838	128,636	8,081
полдник											
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,49	22,06	30,91	364,2	0,129	0,329	1,16	277,22	0,739
ужин											
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	180	9,48	6,684	14,808	157,5	0,27		12,15	48,816	1,502
134,1	Кисель из сока+	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,22	9,224	46,106	318,43	0,38	0,05	22,57	82,136	3,492
	Итого за день:	1 645	57,783	62,143	206,084	1 649,901	1,108	1,26	58,036	854,059	15,689
	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: 213,97 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.