

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижневартоска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 9 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										
271, 1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	425	16,584	16,625	42,425	386,02	0,073	0,373	5,96	95,44	3,087
	завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	обед										
	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
253, 2	Суп картофельный с клецками+	200	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300, 2	Клецки+	20	1,169	1,106	4,835	34,002	0,016	0,027		13,777	0,127
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+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
330, 1	Горох отварной+	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
114,3	Фрикадельки рыбные из кеты	80	10,86	3,99	4,2	96,17	0,23	3,25	0,93	39,8	1,04
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
508	Напиток витаминовый " Витошка"	180			15,21						
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	699	27,867	13,274	74,871	511,482	0,836	3,715	19,46	201,367	7,965
	полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,22	Мёд+	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
147, 1	Блины+	60	4,065	2,468	25,403	126,068	0,083	0,03		10,973	0,795
	Итого:	265	9,03	7,503	46,363	270,798	0,13	0,182	1,288	222,453	1,01
	ужин										
60,2	Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
236	Печень по – строгановски+	90	10,676	9,473	6,48	153,9	0,214		22,916	29,723	4,815
104, 1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	540	19,456	19,713	67,11	570,89	0,484	0,19	42,686	143,763	8,805
	Итого за день:	2 029	73,737	57,314	238,269	1 777,189	1,583	4,49	107,394	698,022	20,967
	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: 235,34 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.