

День: 4
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. 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.	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Батон сдобный	30	2,88	0,27	13,8	68					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	355	16,965	17,563	31,88	350,45	0,077	0,403	4,29	99,083	2,933
	завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	95	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	95	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	обед										
	Огурцы консервированные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4			2	9,2	0,24
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300, 2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
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
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	60	8,15	2,99	3,15	72,13	0,17	2,44	0,7	29,85	0,78
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
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:	563	22,85	9,953	52,49	445,404	0,708	2,918	23,918	187,544	7,155
	полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
147, 1	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:	240	8,78	7,3	33,92	219,46	0,128	0,222	0,936	195,036	0,884
	ужин										
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
104, 1	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
236	Печень по – строгановски+	70	8,307	7,373	5,04	119,7	0,167		17,827	23,123	3,745
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	460	15,191	14,817	59,228	446,231	0,4	0,151	33,784	119,738	7,741
	Итого за день:	1 713	64,386	49,784	183,143	1 490,045	1,358	3,716	91,428	627,651	18,788
	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: 217,59 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.