

День: 5
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. 17 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										
146, 1	Пудинг из творога+	110	14,373	15,061	26,803	294,516	0,061	0,244	0,183	133,962	2,393
	Кофейный напиток *	200	2,5	1,6	14,331	77,26					
182, 3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,003	0,19	0,5	153,5	0,1
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,66	91,46	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	405	23,517	24,896	87,609	660,296	0,144	0,474	0,683	301,362	3,463
	завтрак 2ой										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	200	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222, 2	Лук зеленый в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
222	Зелень в суп+	5	0,26	0,06	0,4	3		0,01	5	11,15	0,08
103, 1	Макаронные изделия отварные+	120	1,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,41	0,38	5,6	0,001	0,002		1,4	0,02
250, 1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
508	Напиток витаминный " 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
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	741	26,538	26,434	102,206	636,108	0,408	0,332	23,912	174,408	5,83
	полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
303	Шанежка с картофелем+	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	260	11,109	11,823	43,969	324,414	0,124	0,234	5,099	339,554	0,836
	ужин										
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
312, 2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	17,39	18,09	60,145	479,714	0,168	0,462	6,63	170,05	4,694
	Итого за день:	1 906	79,354	81,643	302,029	2 147,532	0,864	1,542	216,324	1 025,37 4	15,623
	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: руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.