

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.

Нижневартовска ДС № 86

"Бьлинушка"

Волкова Л. М.

М. П.

17 апреля 2025 г.

Подпись _____

День: 5
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											
146, 1	Пудинг из творога+	90	15,12	4,86	21,6	181,98	0,05	0,2	0,149	109,602	0,864
182, 3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
	Кофейный напиток *	180	2,28	1,44	12,854	69,504					
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68	0,048	0,018		6,9	0,57
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	355	23,32	14,445	76,279	516,484	0,186	0,42	0,649	272,102	1,547
завтрак 2ой											
0,33	Киви+	95	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	95	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
обед											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4	47,3	0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
220, 1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
250, 1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
103, 1	Макаронные изделия отварные+	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
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:	578	19,51	19,12	76,258	524,63	0,328	0,274	24,093	146,925	4,876
полдник											
303	Шанежка с картофелем+	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	240	10,689	11,323	43,089	314,374	0,122	0,266	4,995	303,21	0,82
ужин											
312, 2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	19,72	19,54	56,84	465,448	0,167	0,547	5,269	185,004	5,644
	Итого за день:	1 668	73,839	64,728	258,541	1 856,236	0,817	1,537	170,006	937,241	13,487
	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: _____ руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.