

День: 5
Неделя: 2
Сезон: 2025 весна-лето сад
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 10 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										
269	Каша «Янтарная»+	200	8,48	21,86	10,16	269,7	0,21		1,31	139,23	1,26
	Масло в кашу+	2	0,02	1,46	0,02	13,32		0,002		0,48	
	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
	Кофейный напиток *	200	2,5	1,6	14,331	77,26					
	Итого:	447	14,044	28,905	43,236	484,8	0,21	0,012	1,31	142,11	1,28
	завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	89	0,801	0,178	7,209	32,2	0,036	0,027	53,4	30,26	0,267
	Итого:	89	0,801	0,178	7,209	32,2	0,036	0,027	53,4	30,26	0,267
	обед										
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
81,1	Суп картофельный+	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
249, 3	Рыба горбуша для супа+	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
3 31 5	Рис отварной	125	3,043	4,479	30,57	174,75	0,021	0,016		1,138	0,439
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	785	29,171	25,807	111,085	830,554	0,555	13,506	73,076	155,108	12,333
	полдник										
0,18	Вафли+	40	1,28	1,12	32,06	138,8					
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	240	6,38	6,42	41,46	242,2	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	ужин										
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
183	Соус сметанный+	10	0,153	0,207	0,567	4,853	0,003	0,003	0,003	2,207	0,017
28,1	Клецки из картофеля+	200	12,3	4,61	49,7	314,1	0,22	0,23	0,62	40,61	2,72
129, 1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	200	0,3		24,8	104,4					
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	510	16,843	8,357	91,377	552,993	0,343	0,283	5,363	66,967	4,067
	Итого за день:	2 071	67,239	69,666	294,367	2 142,748	1,194	13,988	134,189	614,844	18,047
	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: 232,07 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.