

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 2 февраля 2025 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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											
6,1	Каша манная молочная+	150	5,925	3,9	25,8	163,35	0,06	0,158	0,72	148,8	0,323
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
	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
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
	Итого:	402	12,045	12,712	59,349	402,982	0,08	0,252	1,2	226,68	1,537
завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
обед											
	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
67,1	Борщ с картофелем+	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	32,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,41	0,38	5,6	0,001	0,002		1,4	0,02
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	1,95	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:	773	28,195	45,557	110,846	631,173	0,447	0,379	17,699	192,166	9,445
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,1	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
ужин											
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
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,299	33,635	271,824	0,197	0,259	24,979	44,448	2,239
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
129,1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	180	0,27		22,32	93,96					
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,1	0,04	0,015		5,75	0,175
	Итого:	450	12,324	17,484	68,945	493,844	0,257	0,314	29,189	81,418	3,184
	Итого за день:	2 075	60,344	83,908	282,881	1 836,369	0,891	1,137	53,128	767,184	15,537
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 198,47 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 250,12 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 3 февраля 2025 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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											
144, 2	Залежанка из творога+	110	2,859	3,585	8,91	264,632	0,004	0,293	0,257	162,8	0,733
182, 3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,003	0,19	0,5	153,5	0,1
	Кофейный напиток *	200	2,5	1,6	14,331	77,26					
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,66	91,46	0,08	0,03		11,5	0,95
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	405	12,003	13,42	69,716	630,412	0,087	0,523	0,757	330,2	1,803
завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,904	64,104	0,04	0,026	8,293	31,424	0,613
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
251, 1	Азу с говядиной+	180	9,822	13,187	13,163	234,595	0,164		24,284	31,915	2,583
273	Напиток "Валитек"+	180			17,46	15,678			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	693	16,085	18,814	47,222	433,087	0,3	0,113	48,092	142,245	10,776
полдник											
281, 3	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий "Снежок"	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,032	1,6	240	0,2
302, 1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	250	12,296	20,31	32,91	363,644	0,146	0,101	1,71	337,22	0,789
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
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
204, 1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06
203, 1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,6	4,786	0,003	0,002	0,47	0,352	0,031
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	460	19,686	12,802	72,647	456,154	0,461	11,682	28,856	52,072	9,198
	Итого за день:	1 908	60,469	65,376	231,995	1 923,848	1,015	12,45	84,415	880,736	24,866
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 293,12 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 251,4 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинущка"
 Волкова Л. М.
 М. П. 4 февраля 2025 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
 Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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											
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	0,03	6	12	0,42
24,1	Омлет с сыром+	130	1,788	16,738	2,438	163,638	0,065	0,39	0,309	241,475	2,161
	Плетенка с маком	30	2,28	0,27	14,01	68,898					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	425	6,732	20,953	20,613	295,316	0,135	0,47	6,709	273,475	5,881
завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Итого:	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
обед											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,225	5,963	23,438	184,313	0,197	0,75	31,772	24,056	4,078
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	695	22,133	19,385	72,076	591,127	0,438	0,891	48,288	135	8,614
полдник											
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	8,68	6,24	31,94	218	0,128	0,374	1,57	250,02	1,02
ужин											
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
212,1	Капуста тушеная+	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
250,1	Котлеты+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	480	17,908	18,515	52,488	438,084	0,166	0,351	306,983	145,005	9,148
	Итого за день:	1 940	56,173	65,272	183,866	1 576,726	0,921	2,113	397,75	835	24,753
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 249,53 руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 251,38 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 5 февраля 2025 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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											
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,075	5,1	21,9	157,95	0,12	0,165	0,72	155,805	0,885
36,2	Какао на молоке	150	3,458	3,105	13,79	96,908	0,06		1,95	180,338	0,188
	Батон сдобный	30	2,28	0,27	13,995	68,595					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02			
	Итого:	395	18,855	12,1	49,75	443,051	0,185	0,195	2,67	338,543	1,093
завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
обед											
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
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
	Биточки рыбные (хек)	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,05	0,08	8,53	151,02	
106	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
129, 1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	200	0,3		24,8	104,4					
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:	725	30,025	12,295	85,01	628,531	0,27	0,266	23,438	246,391	4,542
полдник											
0,14	Печенье+	50	3,75	5,9	37,2	217,1	0,028	0,02		10,867	0,787
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,85	11,2	46,6	320,5	0,078	0,18	1,04	231,267	0,887
ужин											
180, 1	Вареники ленивые	150	10,995	17,828	19,5	315,675	0,075	0,3	0,195	163,575	0,968
182, 3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,003	0,19	0,5	153,5	0,1
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2	0,02	1,46	0,02	13,212		0,002		0,48	0,004
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	432	16,95	23,875	72,699	616,227	0,154	0,547	3,095	334,57	2,223
	Итого за день:	2 002	75,68	59,67	271,659	2 115,589	0,727	1,207	34,243	1 190,77	9,544
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 223,76 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 250,85 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Серяева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.

М. П. 6 февраля 2025 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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											
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
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:	447	10,18	10,737	68,829	415,132	0,073	0,227	3,86	205,98	1,361
завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
обед											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239	Птица отварная+	60	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
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
252,1	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,782	4,902	11,022	95,28	0,084	0,084	23,04	28,044	0,876
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	753	24,876	19,661	93,268	686,158	0,397	0,243	42,995	143,928	8,804
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
ужин											
52,1	Салат из квашеной капусты+	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+	70	6,703	3,369	1,925	64,75	0,044	0,035	1,715	19,338	0,411
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,33	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
508	Напиток витаминный "Витошка"	200			16,9						
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	500	11,733	11,024	51,385	294,16	0,224	0,17	25,755	74,268	2,426
	Итого за день:	2 070	58,349	50,202	289,612	1 819,25	0,863	0,93	83,7	672,225	13,978
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 216,04 руб.

Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 247,76 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Серяева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 9 февраля 2025 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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											
2,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
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
	Кофейный напиток *	180	2,25	1,44	12,898	69,534					
	Итого:	427	16,71	13,477	83,947	528,466	0,32	0,254	0,92	213,71	2,634
завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
обед											
	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
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
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
227,2	Плов из отварной говядины+	150	11,733	10,148	28,741	251,4	0,085		5,1	22,454	2,067
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
129,1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	200	0,3		24,8	104,4					
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
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:	683	18,442	16,747	70,242	547,39	0,237	0,137	25,992	138,364	8,386
полдник											
281	Кефир+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Зефир	50	1,3		19,25	202,25					
	Итого:	250	7,1	5	27,25	302,25	0,078	0,344	1,4	240	0,2
ужин											
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
291,2	Залеканка картофельная с печенью	150	9,544	5,859	25,622	193,125	0,225	0,75	5,091	22,313	3,478
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	460	14,665	11,95	85,586	510,992	0,322	0,889	11,797	117,851	6,204
	Итого за день:	1 920	57,817	47,374	275,125	1 925,278	0,996	1,655	100,11	743,925	17,724
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 221,46 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 248,56 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 10 февраля 2025 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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	Ca	Fe
завтрак											
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
0,22	Мёд+	30	0,24		24,06	93			0,6	4,2	0,24
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Батон сдобный	30	2,28	0,27	13,995	68,595					
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
	Итого:	390	21,264	23,7	82,16	617,845	0,086	0,356	1,28	227,74	4,06
завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
256,4	Рыба, тушенная в томате с овощами.	70	4,947	2,38	2,613	52,267	0,012	0,012	4,725	18,982	0,583
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	720	24,508	13,398	75,962	584,47	0,418	0,295	36,57	195,711	9,132
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	Итого:	260	9,2	8,9	42,049	283,4	0,137	0,16	1,071	238,494	0,751
ужин											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
122,1	Фрикадельки из говядины+	70	11,708	6,703	6,283	130,594	0,044	0,096	0,114	29,689	0,779
212,1	Капуста тушенная+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,6	4,786	0,003	0,002	0,47	0,352	0,031
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	520	18,691	16,5	56,235	438,57	0,196	0,241	75,394	158,026	4,122
	Итого за день:	1 990	74,063	62,528	265,905	1 964,835	0,857	1,082	119,315	838,971	20,366
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 278,41 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 247,1 руб.

Шеф повара: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинушка"
 Волкова Л. М.
 М. П. 11 февраля 2025 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
 Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

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											
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+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
36,2	Какао на молоке	150	3,458	3,105	13,79	96,908	0,06		1,95	180,338	0,188
	Батон сдобный	35	2,66	0,315	16,328	80,028					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	400	22,442	22,66	39,902	454,42	0,145	0,453	5,055	288,038	2,848
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											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
255	Голубцы ленивые +	180	1,62	1,791	0,974	50,103	0,09		42,651	59,976	2,502
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
273	Напиток "Валитек"+	180			17,46	15,678			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	718	12,903	12,064	68,189	363,091	0,281	0,181	65,776	168,382	11,393
полдник											
281,3	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий "Снежок"	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,032	1,6	240	0,2
0,18	Вафли+	50	1,6	1,4	40,075	173,5					
	Итого:	250	7,756	3,4	48,075	247,944	0,078	0,032	1,6	240	0,2
ужин											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
350,1	Рыба соленая+(Сельдь)	50	8,5	4,26		72	0,02	0,06		0,4	0,56
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	490	15,015	13,168	55,277	414,05	0,253	0,313	235,59	48,715	7,952
	Итого за день:	1 958	58,915	51,491	218,943	1 517,505	0,817	1,008	346,02	780,134	22,492
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 292,15 руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 248,96 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сереева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 12 февраля 2025 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

Ежедневное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
17,1	Суп молочный (пшеничный)	150	2,625	2,753	10,95	80,625					
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02			
	Плетенка с маком	30	2,28	0,27	14,01	68,898					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Кофейный напиток *	180	2,25	1,44	12,898	69,534					
	Итого:	425	14,197	8,088	37,923	338,655	0,005	0,03		2,4	0,02
завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
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
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+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
261	Котлеты рубленые из птицы*+	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	2,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
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:	765	23,864	24,99	166,828	918,232	0,549	0,358	47,709	188,099	7,901
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
	Итого:	260	9,01	10	23,15	256,4	0,12	0,21	1,55	234,1	0,91
ужин											
	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
277,1	Свекла тушеная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
250,3	Шницели+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		13,882	53,766	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	5,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	470	17,45	20,927	49,89	448,896	0,158	0,221	17,158	115,37	4,742
	Итого за день:	2 020	64,561	64,044	297,59	2 004,863	0,862	0,839	231,417	555,968	15,772
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 222,58 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 246,13 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 86
"Былинушка"
Волкова Л. М.
М. П. 13 февраля 2025 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 2 блок 2025
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Сад

Ежедневное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
144,2	Запеканка из творога+	120	3,118	3,91	9,72	288,69	0,004	0,32	0,28	177,6	0,8
185,1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Батон сдобный	30	2,28	0,27	13,995	68,595					
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	405	5,622	7,905	44,96	474,145	0,007	0,333	3,52	189,6	1,767
завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
обед											
276	Салат из консервированных овощей+	78	1,547	4,017	3,861	58,292	0,052	0,026	6,162	16,445	0,494
77,1	Щи по-уральски (с крупой)+	200	1,8	3,904	6,2	66	0,026	0,026	7,506	31,12	0,666
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	748	20,155	18,229	69,356	542,242	0,394	0,953	54,131	152,055	8,109
полдник											
0,15	Мармелад+	50	0,05		39,7	160,5				2	0,2
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	5,15	5,3	49,1	263,9	0,05	0,16	1,04	222,4	0,3
ужин											
52,1	Салат из квашеной капусты+	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06
112,4	Биточки из кеты	70	9,249	4,541	3,815	93,153	0,21	13,466	0,849	33,154	0,779
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	450	17,812	10,026	80,094	463,586	0,43	13,588	80,079	70,957	5,704
	Итого за день:	2 053	49,739	41,661	261,11	1 851,152	0,921	15,054	142,77	675,012	16,68
	Итого среднее за 10 дней:		68,28	64,273	276,544	2 042,167	1,019	5,712	173,224	1 028,955	20,347

Стоимость рациона: 262,62 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 245,62 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.