

" 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 ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
Возрастная категория: 2 БЛОК Дети Ясли

### Ежедневное меню

№ рецептур	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
<b>завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
	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
	Сыр порциями	10	2,32	2,953		36					
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	<b>Итого:</b>	<b>377</b>	<b>13,176</b>	<b>14,12</b>	<b>54,569</b>	<b>398,092</b>	<b>0,072</b>	<b>0,239</b>	<b>1,152</b>	<b>218,88</b>	<b>1,405</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>20,92</b>	<b>107,227</b>	<b>0,04</b>	<b>0,013</b>	<b>4</b>	<b>35,987</b>	<b>0,8</b>
<b>обед</b>											
	Огурцы консервированные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4			2	9,2	0,24
67,1	Борщ с картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	22,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
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
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>21,11</b>	<b>33,117</b>	<b>79,138</b>	<b>485,4</b>	<b>0,333</b>	<b>0,269</b>	<b>19,267</b>	<b>158,57</b>	<b>5,027</b>
<b>полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,60	0,017	0,012		6,52	0,172
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,88</b>	<b>7,988</b>	<b>26,207</b>	<b>201,423</b>	<b>0,07</b>	<b>0,225</b>	<b>1,04</b>	<b>211,027</b>	<b>0,565</b>
<b>ужин</b>											
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
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	150	8,441	10,593	31,533	254,835	0,184	0,243	23,418	41,67	2,098
183	Соус сметанный+	15	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
129,1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	180	0,24		22,32	93,96					
0,1	Хлеб пшеничный йт	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,017	0,02		6,322	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>11,801</b>	<b>14,973</b>	<b>65,453</b>	<b>442,162</b>	<b>0,241</b>	<b>0,293</b>	<b>26,228</b>	<b>72,923</b>	<b>3,458</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 786</b>	<b>53,367</b>	<b>70,199</b>	<b>246,287</b>	<b>1 634,304</b>	<b>0,756</b>	<b>1,039</b>	<b>51,687</b>	<b>697,387</b>	<b>11,255</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,594</b>	<b>52,579</b>	<b>198,458</b>	<b>1 483,759</b>	<b>0,796</b>	<b>3,381</b>	<b>128,431</b>	<b>626,846</b>	<b>14,369</b>

Стоимость рациона: 183,47 руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 227,88 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Серая 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 ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
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	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
144, 2	Запеканка из творога+	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
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
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>22,537</b>	<b>24,516</b>	<b>61,969</b>	<b>552,372</b>	<b>0,181</b>	<b>0,455</b>	<b>0,707</b>	<b>296,15</b>	<b>1,277</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	150	1,2	2,9	4,4	48	0,03	0,02	6,22	23,57	0,46
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
251, 1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
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
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>14,47</b>	<b>16,66</b>	<b>31,368</b>	<b>411,03</b>	<b>0,276</b>	<b>0,102</b>	<b>48,5</b>	<b>120,4</b>	<b>5,546</b>
<b>полдник</b>											
283, 1	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий "Снежок"	180	5,4	1,8	7,2	67,2	0,072	0,288	1,44	216	0,18
302, 1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>11,54</b>	<b>20,11</b>	<b>32,11</b>	<b>356,4</b>	<b>0,141</b>	<b>0,357</b>	<b>1,55</b>	<b>313,22</b>	<b>0,769</b>
<b>ужин</b>											
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
204, 1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>19,421</b>	<b>10,886</b>	<b>70,919</b>	<b>431,627</b>	<b>0,466</b>	<b>10,145</b>	<b>23,32</b>	<b>53,433</b>	<b>9,666</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 639</b>	<b>68,268</b>	<b>72,194</b>	<b>203,491</b>	<b>1 781,84</b>	<b>1,079</b>	<b>11,08</b>	<b>77,827</b>	<b>797,453</b>	<b>18,982</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,594</b>	<b>52,579</b>	<b>198,458</b>	<b>1 483,759</b>	<b>0,796</b>	<b>3,381</b>	<b>128,431</b>	<b>626,846</b>	<b>14,369</b>

Стоимость рациона: 266,19 руб.  
Стоимость по плану: 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 225,21 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. 4 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
 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	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,02	4	8	0,28
24,1	Омлет с сыром+	130	1,3	16,9	2,6	182	0,065	0,39	0,303	241,475	2,145
	Плетенка с маком	30	2,285	0,27	14,01	68,89					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>5,465</b>	<b>21,075</b>	<b>19,375</b>	<b>304,17</b>	<b>0,105</b>	<b>0,453</b>	<b>4,603</b>	<b>266,415</b>	<b>4,898</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	95	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>обед</b>											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
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
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>17,53</b>	<b>14,07</b>	<b>51,446</b>	<b>457,48</b>	<b>0,344</b>	<b>0,769</b>	<b>46,08</b>	<b>116,16</b>	<b>7,075</b>
<b>полдник</b>											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
341,8	Пирожки сдобные печеные с яблоками	50	2,6	2,914	23,743	131,429	0,043	0,029	0,257	10,714	0,929
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>7,82</b>	<b>7,414</b>	<b>30,943</b>	<b>221,429</b>	<b>0,115</b>	<b>0,341</b>	<b>1,517</b>	<b>226,714</b>	<b>1,109</b>
<b>ужин</b>											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
212,1	Калуста тушеная+	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>15,96</b>	<b>15,976</b>	<b>46,42</b>	<b>370,963</b>	<b>0,157</b>	<b>0,322</b>	<b>270,438</b>	<b>134,277</b>	<b>8,668</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 637</b>	<b>47,375</b>	<b>58,685</b>	<b>153,809</b>	<b>1 382,541</b>	<b>0,766</b>	<b>1,906</b>	<b>351,138</b>	<b>769,817</b>	<b>21,824</b>
	Итого среднее за 10 дней:		55,594	52,579	193,458	1 483,759	0,796	3,381	128,431	626,846	14,369

Стоимость рациона: 206,49 руб.  
 Стоимость по плану: 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 222,15 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Серасва 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 ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
 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	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
5,1	Каша геркулес молочная+	130	5,287	4,42	18,98	136,933	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
	Сыр порциями	10	2,32	2,953		36					
	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
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>21,025</b>	<b>14,368</b>	<b>46,839</b>	<b>458,894</b>	<b>0,169</b>	<b>0,179</b>	<b>2,574</b>	<b>317,467</b>	<b>0,964</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>20,92</b>	<b>107,227</b>	<b>0,04</b>	<b>0,013</b>	<b>4</b>	<b>35,987</b>	<b>0,8</b>
<b>обед</b>											
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
	Биточки рыбные ( хек)	70	11	1,7	6,2	82,3	0,08	0,097	0,975	41,7	0,56
106	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
129,1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	180	0,24		22,32	93,96					
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
	<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>25,04</b>	<b>10,565</b>	<b>69,575</b>	<b>546,628</b>	<b>0,273</b>	<b>0,266</b>	<b>18,245</b>	<b>126,953</b>	<b>4,295</b>
<b>полдник</b>											
0,14	Печенье+	20	1,5	2,365	14,88	86,84	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,18</b>	<b>7,165</b>	<b>23,4</b>	<b>180,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
<b>ужин</b>											
	Вареники ленивые	100	5,667	18,553	17,473	226,78	0,05	0,2	0,167	109,067	0,65
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04		0,48	0,004
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>11,163</b>	<b>24,575</b>	<b>63,935</b>	<b>482,669</b>	<b>0,197</b>	<b>0,474</b>	<b>2,467</b>	<b>278,68</b>	<b>2,124</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 729</b>	<b>64,008</b>	<b>56,673</b>	<b>224,669</b>	<b>1 775,617</b>	<b>0,743</b>	<b>1,136</b>	<b>28,222</b>	<b>949,662</b>	<b>8,739</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		55,594	52,579	198,458	1 483,759	0,796	3,381	128,431	626,846	14,369

Стоимость рациона: 217,51 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 227,76 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Серая 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 ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
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
<b>завтрак</b>											
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
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	35	3,36	0,315	16,1	79,333					
1	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>8,781</b>	<b>9,367</b>	<b>53,924</b>	<b>333,595</b>	<b>0,052</b>	<b>0,169</b>	<b>2,895</b>	<b>154,9</b>	<b>1,017</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>обед</b>											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	15	1,919	0,585	9,91	52,648	0,026	0,023		5,963	0,273
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
252,1	Рагу овощное (3-й вариант)+	120	1,784	4,88	11,024	95,04	0,073	0,073	19,207	23,373	0,733
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239	Птица отварная+	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,32		35,294	138,144					
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>614</b>	<b>21,963</b>	<b>18,575</b>	<b>70,098</b>	<b>585,432</b>	<b>0,307</b>	<b>0,206</b>	<b>39,272</b>	<b>123,056</b>	<b>4,742</b>
<b>полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,451</b>	<b>8,23</b>	<b>48,664</b>	<b>303,533</b>	<b>0,122</b>	<b>0,282</b>	<b>1,083</b>	<b>221,35</b>	<b>0,682</b>
<b>ужин</b>											
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	9,92	8,09	0,3
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,156</b>	<b>9,146</b>	<b>56,159</b>	<b>344,558</b>	<b>0,218</b>	<b>0,165</b>	<b>68,938</b>	<b>71,48</b>	<b>3,339</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 716</b>	<b>52,851</b>	<b>45,418</b>	<b>249,845</b>	<b>1 654,418</b>	<b>0,739</b>	<b>0,871</b>	<b>122,187</b>	<b>578,786</b>	<b>10,38</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,594</b>	<b>52,579</b>	<b>198,458</b>	<b>1 483,759</b>	<b>0,796</b>	<b>3,381</b>	<b>128,431</b>	<b>626,846</b>	<b>14,369</b>

Стоимость рациона: 173,32 руб.  
Стоимость по плану: 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 225,8 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.  
Нижевартовска ДС № 86  
"Былинушка"  
Волкова Л. М.  
М. П. 9 февраля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная+	160	9,173	5,333	41,813	256,96	0,192	0,171	0,736	159,456	1,333
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
	Кофейный напиток *	150	1,9	1,2	10,712	57,92					
0,25	Батон нарезной+	35	2,66	0,315	16,345	79,333	0,056	0,021		8,05	0,665
1	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>13,789</b>	<b>11,925</b>	<b>68,959</b>	<b>440,425</b>	<b>0,248</b>	<b>0,208</b>	<b>0,736</b>	<b>170,086</b>	<b>2,015</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,003</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
<b>обед</b>											
	Огурцы консервированные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4			2	9,2	0,24
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+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
227, 2	Плов из отварной говядины+	120	7,8	8,64	23	2	0,067		4,08	17,933	1,653
129, 1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	180	0,24		22,32	93,96					
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
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>12,64</b>	<b>13,207</b>	<b>52,51</b>	<b>234,19</b>	<b>0,167</b>	<b>0,08</b>	<b>23,867</b>	<b>112,943</b>	<b>4,209</b>
<b>полдник</b>											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
0,51	Зефир	20	0,16		15,7	60,8				1,8	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,38</b>	<b>4,5</b>	<b>22,9</b>	<b>150,8</b>	<b>0,072</b>	<b>0,312</b>	<b>1,26</b>	<b>217,8</b>	<b>0,24</b>
<b>ужин</b>											
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
291, 2	Запеканка картофельная с печенью	120	7,643	3,914	20,354	147,046	0,185	0,609	4,08	17,538	2,788
183	Соус сметанный+	25	0,667	0,833	2,333	20,167		0,017	0,017	9,2	0,067
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
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>13,03</b>	<b>8,787</b>	<b>76,527</b>	<b>422,661</b>	<b>0,277</b>	<b>0,748</b>	<b>9,141</b>	<b>109,242</b>	<b>6,098</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 591</b>	<b>45,694</b>	<b>38,61</b>	<b>228,592</b>	<b>1 282,44</b>	<b>0,801</b>	<b>1,351</b>	<b>92,003</b>	<b>642,372</b>	<b>12,848</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,594</b>	<b>52,579</b>	<b>198,458</b>	<b>1 483,759</b>	<b>0,796</b>	<b>3,381</b>	<b>128,431</b>	<b>626,846</b>	<b>14,369</b>

Стоимость рациона: 184,06 руб.  
Стоимость по плану: 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 220,53 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. 10 февраля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
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	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога+	100	16,8	5,4	24	202,2	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
0,22	Мёд+	30	0,24		24,06	93			0,6	4,2	0,24
1	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	Батон сдобный	30	2,88	0,27	13,8	68					
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		18					
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>22,827</b>	<b>12,478</b>	<b>75,152</b>	<b>489,293</b>	<b>0,066</b>	<b>0,299</b>	<b>1,15</b>	<b>188,08</b>	<b>2,162</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>обед</b>											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
204,1	Гречка рассыпчатая+	90	5,409	1,404	27,351	129,663	0,144	0,077		11,727	2,754
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>22,589</b>	<b>10,184</b>	<b>62,681</b>	<b>496,11</b>	<b>0,489</b>	<b>2,646</b>	<b>29,437</b>	<b>175,924</b>	<b>7,64</b>
<b>полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,097</b>	<b>7,8</b>	<b>35,728</b>	<b>243,36</b>	<b>0,12</b>	<b>0,192</b>	<b>0,962</b>	<b>199,139</b>	<b>0,634</b>
<b>ужин</b>											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
122,1	Фрикадельки из говядины+	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1	25,44	0,67
212,1	Капуста тушеная+	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>15,51</b>	<b>13,466</b>	<b>42,764</b>	<b>332,313</b>	<b>0,145</b>	<b>0,202</b>	<b>58,954</b>	<b>128,217</b>	<b>3,74</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 652</b>	<b>69,322</b>	<b>43,95</b>	<b>223,45</b>	<b>1 591,488</b>	<b>0,834</b>	<b>3,36</b>	<b>94,252</b>	<b>705,61</b>	<b>15,901</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,594</b>	<b>52,579</b>	<b>198,458</b>	<b>1 483,759</b>	<b>0,796</b>	<b>3,381</b>	<b>128,431</b>	<b>626,846</b>	<b>14,369</b>

Стоимость рациона: 231,44 руб.  
Стоимость по плану: 195 руб.  
**Средняя стоимость за 10 дней:** 216,24 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Сераева И. В.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
 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	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
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+	140	14	14,467	2,8	196	0,07	0,397	0,21	95,667	2,24
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	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
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>21,26</b>	<b>21,622</b>	<b>35,139</b>	<b>417,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,429</b>	<b>4,08</b>	<b>280,107</b>	<b>2,592</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	95	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255	Голубцы ленивые +	180	1,224	17,412	1,08	36,096	0,094		44,508	62,58	2,616
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
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
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>599</b>	<b>9,314</b>	<b>24,682</b>	<b>26,448</b>	<b>292,236</b>	<b>0,239</b>	<b>0,141</b>	<b>67,365</b>	<b>156,1</b>	<b>5,972</b>
<b>полдник</b>											
283,1	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий "Снежок"	180	5,4	1,8	7,2	67,2	0,072	0,288	1,44	216	0,18
0,18	Вафли+	20	0,64	0,56	16,03	69,4	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,04</b>	<b>2,36</b>	<b>23,23</b>	<b>136,6</b>	<b>0,077</b>	<b>0,29</b>	<b>1,44</b>	<b>217,5</b>	<b>0,27</b>
<b>ужин</b>											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
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+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>14,468</b>	<b>10,93</b>	<b>44,928</b>	<b>331,518</b>	<b>0,227</b>	<b>0,269</b>	<b>176,965</b>	<b>43,896</b>	<b>7,157</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 649</b>	<b>51,682</b>	<b>59,744</b>	<b>135,37</b>	<b>1 206,784</b>	<b>0,727</b>	<b>1,151</b>	<b>278,35</b>	<b>723,852</b>	<b>16,066</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,594</b>	<b>52,579</b>	<b>198,458</b>	<b>1 483,759</b>	<b>0,796</b>	<b>3,381</b>	<b>128,431</b>	<b>626,846</b>	<b>14,369</b>

Стоимость рациона: 242,59 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 217,1 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Сераева И. В.



" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ г.  
Нижевартовска ДС № 86  
"Былинушка"  
Волкова Л. М.  
М. П. 12 февраля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
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
<b>завтрак</b>											
	Суп молочный (пшеничный)	130	2,253	2,427	9,533	69,853					
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
	Кофейный напиток *	150	1,9	1,2	10,712	57,92					
	Плетенка с маком	30	2,285	0,27	14,01	68,89					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>13,517</b>	<b>7,522</b>	<b>34,32</b>	<b>316,894</b>	<b>0,005</b>	<b>0,032</b>		<b>2,1</b>	<b>0,013</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>обед</b>											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
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+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
261	Котлеты рубленные из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	4								19,627	0,155
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>17,914</b>	<b>18,16</b>	<b>110,436</b>	<b>660,504</b>	<b>0,381</b>	<b>0,281</b>	<b>38,158</b>	<b>152,506</b>	<b>5,9</b>
<b>полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>7,809</b>	<b>6,614</b>	<b>28,806</b>	<b>203,36</b>	<b>0,105</b>	<b>0,221</b>	<b>1,279</b>	<b>104,627</b>	<b>0,713</b>
<b>ужин</b>											
	Огурцы консервированные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4			2	9,2	0,24
277,1	Свекла тушеная с луком+	120	3,384	11,064	17,364	171,78	0,04	0,06	9,924	51	2,28
250,3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
275	Компот из консервированных плодов+	160	0,128		12,339	47,797	0,013	0,026	1,92	6,72	0,352
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,242</b>	<b>17,321</b>	<b>43,373</b>	<b>371,444</b>	<b>0,139</b>	<b>0,186</b>	<b>13,934</b>	<b>100,773</b>	<b>4,572</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 663</b>	<b>54,511</b>	<b>49,647</b>	<b>224,285</b>	<b>1 584,212</b>	<b>0,652</b>	<b>0,734</b>	<b>177,121</b>	<b>462,006</b>	<b>12,847</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		55,594	52,579	198,458	1 483,759	0,796	3,381	128,431	626,846	14,369

Стоимость рациона: 171,5 руб.  
Стоимость по плану: 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 211,77 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. 13 февраля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ ( примерное) 2 блок 2025  
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	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
144, 2	Запеканка из творога+	105	16,727	17,42	8,505	254,179	0,053	0,273	0,242	155,925	0,693
1	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
185, 1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
34,1	Чай с лимоном+	160	0,176	0,08	11,664	47,2	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46					
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>19,983</b>	<b>21,485</b>	<b>45,494</b>	<b>450,639</b>	<b>0,055</b>	<b>0,288</b>	<b>2,902</b>	<b>165,985</b>	<b>1,471</b>
<b>завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>20,92</b>	<b>107,227</b>	<b>0,04</b>	<b>0,013</b>	<b>4</b>	<b>35,987</b>	<b>0,8</b>
<b>обед</b>											
276	Салат из консервированных овощей+	52	1,04	2,678	2,6	39,065	0,039	0,013	4,186	11,323	0,338
77,1	Щи по-уральски (с крупой)+	150	1,4	2,9	4,7	49,5	0,02	0,02	5,63	23,34	0,5
220, 1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
183	Соус сметанный+	15	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
222, 2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
291, 3	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
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
	<b>Итого:</b>	<b>564</b>	<b>16,59</b>	<b>13,678</b>	<b>48,15</b>	<b>433,795</b>	<b>0,304</b>	<b>0,768</b>	<b>48,583</b>	<b>130,693</b>	<b>6,494</b>
<b>полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>24,4</b>	<b>157,56</b>	<b>0,048</b>	<b>0,192</b>	<b>0,936</b>	<b>184,856</b>	<b>0,164</b>
<b>ужин</b>											
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
112,4	Биточки из кеты	60	7,89	3,73	3,26	78,16	0,18	10,54	0,73	28,29	0,67
204, 1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
123, 3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,72	0,48	31,214	123,864	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,68</b>	<b>8,09</b>	<b>75,284</b>	<b>411,961</b>	<b>0,409</b>	<b>10,668</b>	<b>68,95</b>	<b>64,935</b>	<b>5,922</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 724</b>	<b>58,553</b>	<b>48,053</b>	<b>214,248</b>	<b>1 561,181</b>	<b>0,855</b>	<b>11,929</b>	<b>125,37</b>	<b>582,456</b>	<b>14,851</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,594</b>	<b>52,579</b>	<b>198,458</b>	<b>1 483,759</b>	<b>0,796</b>	<b>3,381</b>	<b>128,431</b>	<b>626,846</b>	<b>14,369</b>

Стоимость рациона: 236,5 руб.

Стоимость по плану: 195 руб.

Средняя

стоимость за 10

дней: 209,88 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Сераева И. В.