

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли



Ежедневное меню
на 3 июня 2025 г.

№ рецепт уры	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										
5,1	Каша геркулес молочная	130	5,287	4,42	18,98	136,933	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	25,673/ 4,545/6 ,364	2,273	6,118	0,055	52,136	64,364		0,009	98,364	0,118
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	350	9,479	12,458	33,915	273,55	64,48	0,219	1,065	300,89	1,958
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	1,213	1,473	9,1	56,333	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555
114, 3	Фрикадельки рыбные из кеты	20	2,717	0,997	1,05	24,043	0,057	0,813	0,233	9,95	0,26
222, 2	Зелень свежая (лук) для подачи к блюдам	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	542	23,245	11,725	69,37	471,937	0,346	2,503	84,652	206,653	6,547
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	220	8,411	7,164	46,77	282,787	0,111	0,239	0,875	180,448	0,664
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
64,1	Салат из свеклы	30	0,375	1,275	3,75	28,35	0,008	0,008	1,185	9,9	0,375
182, 1	Соус молочный (сладкий)	60	1,2	2,4	9	60		0,06	0,18	37,02	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,04	Сок тыквенный	160	0,8		19,349	76,725	0,032	0,032	1,92	20,789	0,32
	Итого:	400	13,755	8,597	52,607	335,775	0,164	0,432	3,571	263,19	2,765
	Итого за день:	1 607	55,271	39,972	211,687	1 402,57	65,12	3,421	94,913	969,231	14,118
	Итого среднее за 10 дней:		58,134	45,372	201,898	1 435,726	22,047	4,47	146,69	757,064	14,557

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 201,09 руб.

шеф-повар:  / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66
"Забавушка"
Иванова С. И.
М. П. _____ 2 июня 2025 г.
Подпись _____

№ ре- цеп- ту- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
10,1	Каша гречневая молочная	160	5,584	8,336	20	177,904	0,08	0,176	0,72	147,584	1,2
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом	30,127/ 8	1,96	6,04	11,696	108,8	0,04	0,024		7,44	0,496
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	403	9,5	21,358	46,58	416,846	0,14	0,294	1,2	231,704	2,9
	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										
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
3 08 4,1	ТК № 3084.1 Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ре- ц. 84) Сб.1	190	1,691	1,957	12,521	74,442	0,076	0,048	6,84	19,076	0,722
114, 3	Фрикадельки рыбные из кеты	10	1,358	0,499	0,525	12,021	0,029	0,406	0,116	4,975	0,13
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
503	Калуста свежая, тушенная с говядиной	150	11,903	4,658	8,033	121,65	0,113	1,2	51,495	58,23	1,943
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
140, 2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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	3								22,08	0,174
	Итого:	651	19,356	12,908	56,51	416,499	0,357	1,713	107,126	153,427	8,971
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302, 1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,186	30,404	43,334	497,94	0,141	0,24	1,09	334,468	0,914
	Ужин										
180, 1	Вареники ленивые	130	16,033	15,453	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
186, 1	Рагу фруктово-овощное	60	1,176	0,456	12,36	52,944	0,034	0,05	12,893	40,572	0,982
182, 1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	Итого:	450	21,959	18,426	84,912	580,371	0,195	0,401	16,859	257,834	3,359
	Итого за день:	1 854	64,401	83,126	240,836	1 952,20 6	0,853	2,678	131,276	996,433	18,444
	Итого среднее за 10 дней:		80,102	66,831	282,603						

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.