

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66
"Забавушка"
Иванова И.
М. П. 8 июня 2025 г.
Подпись

Ежедневное меню
на 9 июня 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, м			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
266, 1	Бутерброды с повидлом	18,182/ 4,545/2 8,716	2,264	3,573	25,055	141,818	0,045	0,027	0,091	9,909	0,791
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	350	8,524	8,673	46,985	340,618	0,165	0,207	0,891	169,749	2,351
	Завтрак 2ой										
0,04	Сок тыквенный	109	0,545		13,182	52,269	0,022	0,022	1,308	14,163	0,218
	Итого:	109	0,545		13,182	52,269	0,022	0,022	1,308	14,163	0,218
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,13	Сметана в суп	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
250, 3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212, 1	Капуста тушённая	130	3,575	7,969	14,677	131,664	0,052	0,078	56,381	88,036	1,755
140, 2	Напиток из груш	149	0,099	0,099	10,746	40,111	0,01		30,714	3,338	0,467
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
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	587	17,979	18,913	57,013	452,955	0,222	0,253	106,592	205,039	5,708
	Полдник										
3 40 1,5	Кефир	171	4,959	4,275	6,84	85,5	0,068	0,296	1,197	205,2	0,171
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	191	6,639	6,93	23,58	183,19	0,085	0,308	1,197	211,72	0,643
	Ужин										
528	Соус красный основной	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
164, 1	Картофель отварной	130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
112, 2	Биточки рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
130, 1	Кисель из яблок	170	0,227	0,227	34	139,853			14,79	6,641	0,499
	Итого:	400	15,791	5,721	70,461	403,322	0,222	0,18	27,2	65,436	3,172
	Итого за день:	1 637	49,478	40,237	211,22	1 432,354	0,717	0,97	137,187	666,106	12,092
	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: 197,44 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето сад 2025
Возрастная категория: Сад



Ежедневное меню
на 9 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	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062	
1	Масло в кашу	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023	
266, 1	Бутерброды с повидлом	18,182/ 4,545/2 8,69	2,264	3,573	25,055	141,818	0,045	0,027	0,091	9,909	0,791	
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
	Итого:	435	10,447	18,363	51,675	414,028	0,189	0,289	1,355	217,275	5,156	
	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											
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
91,1	ТК № 91.1 Суп из овощей с фасолью (рец. 144) Сб.2	180	2,322	3,51	9,063	71,316	0,054	0,045	7,2	24,66	0,72	
220, 1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
0,13	Сметана в суп	7	0,112	0,373	0,103	4,219		0,009	0,023	3,36	0,009	
222	Зелень в суп	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	
250, 3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
3 33 6,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	150	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97	
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	
508	Напиток витаминовый «Витошка»	200			16,9	80	0,3		20			
0,01	Соль	3								22,08	0,174	
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	766	29,717	25,926	72,196	642,465	0,557	0,32	61,185	221,03	9,316	
	Полдник											
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19	
0,14	Печенье	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	240	7,19	7,405	24,34	192,69	0,091	0,339	1,33	234,52	0,662	
	Ужин											
528	Соус красный основной	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061	
130, 1	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	32,945	135,864	0,009	0,009	15,66	7,029	0,531	
112, 2	Биточки рыбные	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56	
106, 1	Рис припущенный	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48	
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	
	Итого:	450	19,523	6,35	93,024	525,711	0,165	0,143	17,475	62,911	2,345	
	Итого за день:	1 991	66,916	58,084	251,035	1 817,57 4	1,033	1,111	246,345	751,736	19,679	
	Итого среднее за 10 дней:		80,102	66,831	282,603	2 029,084	1,104	5,101	200,074	931,305	20,21	

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 241,62 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.