

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 9 апреля 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна -лето сад 2025  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 10 апреля 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/30,098	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>8,07</b>	<b>6,22</b>	<b>51,09</b>	<b>294,57</b>	<b>0,124</b>	<b>0,288</b>	<b>1,465</b>	<b>266,419</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
67,1	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
239,1	Мясо для супа (куры)	14	6,703	6,412	0,078	84,672	0,038		0,949	9,951	0,588
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
313	Гречка рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,24	0,13		19,55	4,59
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>30,807</b>	<b>26,422</b>	<b>102,689</b>	<b>773,735</b>	<b>0,672</b>	<b>0,299</b>	<b>45,949</b>	<b>139,392</b>	<b>13,73</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,48</b>	<b>7,655</b>	<b>24,74</b>	<b>197,69</b>	<b>0,095</b>	<b>0,356</b>	<b>1,4</b>	<b>246,52</b>	<b>0,672</b>
	<b>Ужин</b>										
0,29	Яблоко	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64
144,2	Запеканка из творога	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
139,1	Напиток клюквенный	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>509</b>	<b>28,394</b>	<b>27,671</b>	<b>72,826</b>	<b>649,618</b>	<b>0,17</b>	<b>0,561</b>	<b>202,015</b>	<b>341,462</b>	<b>4,466</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 924</b>	<b>74,751</b>	<b>67,968</b>	<b>251,345</b>	<b>1 915,613</b>	<b>1,061</b>	<b>1,504</b>	<b>250,83</b>	<b>993,794</b>	<b>20,968</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,046</b>	<b>60,177</b>	<b>267,69</b>	<b>1 908,604</b>	<b>1,003</b>	<b>17,122</b>	<b>170,191</b>	<b>959,418</b>	<b>19,432</b>

Стоимость рациона 244 руб.

Стоимость по плану 244 руб.

Средняя  
стоимость за 10

дней: 244 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Самонова О. И.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 9 апреля 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли 2025  
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню  
на 10 апреля 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		В1	В2	С	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
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,807</b>	<b>12,078</b>	<b>51,558</b>	<b>355,063</b>	<b>0,121</b>	<b>0,244</b>	<b>1,104</b>	<b>218,1</b>	<b>1,889</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
67,1	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая	90	5,16	3,654	23,184	146,25	0,144	0,077		11,727	2,754
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>559</b>	<b>24,96</b>	<b>21,909</b>	<b>74,824</b>	<b>597,915</b>	<b>0,479</b>	<b>0,196</b>	<b>35,207</b>	<b>103,422</b>	<b>9,832</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
0,4	Пряники	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,55</b>	<b>10,387</b>	<b>47,85</b>	<b>319,225</b>	<b>0,101</b>	<b>0,288</b>	<b>1,05</b>	<b>196,3</b>	<b>1,33</b>
	<b>Ужин</b>										
0,29	Яблоко	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,032	0,022	181,5	17,6	2,42
25,2	Запеканка из творога	110	21,857	3,652	18,194	186,296	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594
182,3	Соус сладкий	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>25,049</b>	<b>5,976</b>	<b>64,84</b>	<b>406,724</b>	<b>0,165</b>	<b>0,359</b>	<b>184,803</b>	<b>233,161</b>	<b>4,012</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 513</b>	<b>68,365</b>	<b>50,35</b>	<b>239,072</b>	<b>1 678,927</b>	<b>0,865</b>	<b>1,088</b>	<b>222,164</b>	<b>750,983</b>	<b>17,063</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,42</b>	<b>48,64</b>	<b>203,955</b>	<b>1 484,161</b>	<b>14,959</b>	<b>11,628</b>	<b>126,187</b>	<b>777,543</b>	<b>15,166</b>

Стоимость рациона 211 руб.

Стоимость по плану 211 руб.

Средняя  
стоимость за 10  
дней: 211 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Самонова О. И.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Таймасова Р. Р.