

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 10 апреля 2025 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 11 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
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	59	1,097	0,222	8,291	34,22	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный	170	10,625	11,05	3,4	224,825	0,085	0,468	0,255	115,94	2,72
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
268	Бутерброды с маслом	29,562/ 7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,02	Бананы	108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648
	Итого:	574	18,892	21,73	61,307	559,589	0,257	0,841	15,809	315,274	4,435
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	109,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
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
	Итого:	741	29,088	17,75	86,984	628,19	0,377	0,416	56,908	174,282	7,827
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
0,14	Печенье	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	518	21,665	7,97	68,987	427,783	0,293	1,663	76,12	139,848	4,771
	Итого за день:	2 083	80,046	54,17	274,348	1 925,022	1,06	3,001	149,447	871,174	18,583
	Итого среднее за 10 дней:		74,046	60,177	267,69	1 908,604	1,003	17,122	170,191	959,418	19,432

Стоимость рациона 225 руб.

Стоимость по плану 225 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней: 225 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 10 апреля 2025 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 11 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
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	23,2	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	180	9	9,6	3,6	210	0,09	0,51	0,27	123	2,88
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	54,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,02	Бананы	108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,108	10,8	8,64	1,296
	Итого:	518	15,917	18,569	53,725	498,369	0,245	0,859	14,377	271,42	5,105
Обед											
60,2	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,438	46,85	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
112,1	Котлеты рыбные	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	588	26,453	14,793	67,711	517,067	0,302	0,317	45,209	144,707	6,272
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
	Итого:	200	8,05	5,333	41,667	231,325	0,097	0,062	0,5	199,267	1,133
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	17,76	6,42	10,116	169,248	0,156	1,836	67,032	77,22	2,748
0,44	Сок фруктовый	159	0,477		21,931	85,245	0,032	0,011	3,18	28,609	0,636
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	409	19,932	6,71	39,887	295,518	0,235	1,874	73,712	121,329	4,414
	Итого за день:	1 715	70,353	45,406	202,99	1 542,279	0,878	3,112	133,797	736,723	16,925
	Итого среднее за 10 дней:		59,42	48,64	203,955	1 484,161	14,959	11,628	126,187	777,543	15,166

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.