

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 31 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 1 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
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
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	30,701/7/10,638	2,574	6,301	0,092	81,702	0,01		0,184	110,992	0,133
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:	528	11,224	13,951	48,612	383,942	0,171	44,633	4,595	558,465	1,739
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,288	3,696	14,416	100,08	0,04	0,056	1,56	44,68	0,568
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	693	26,398	19,416	82,764	603,354	0,219	0,36	74,382	165,562	5,845
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,2	Блины	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	250	9,96	7,379	36,84	237,08	0,166	0,345	1,26	228,8	1,108
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога	150	19,6	20,538	36,55	401,613	0,083	0,333	0,25	182,675	3,263
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,02	Бананы	120	1,8	0,12	25,2	104,76	0,048	0,06	12	9,6	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	38	2,888	0,342	17,738	87,248	0,061	0,023		8,74	0,722
	Итого:	538	27,248	23,75	96,338	697,621	0,193	0,569	12,95	310,715	8,045
	Итого за день:	2 009	74,83	64,496	264,555	1 921,997	0,749	45,908	93,187	1 263,542	16,736
	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.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 31 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 1 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6,3 83	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	336	8,56	11,63	25,054	228,68	70,91	30,17	2,8	453,32	0,48
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
250,1	Котлеты из говядины	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	608	22,782	17,053	71,995	525,205	0,234	0,288	59,885	137,237	4,647
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:	210	8,45	6,25	31,4	201,1	0,138	0,288	1,05	190,98	0,95
	Ужин										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	400	18,61	16,415	67,895	485,49	0,183	0,466	10,716	230,12	5,645
	Итого за день:	1 554	58,402	51,348	196,344	1 440,475	71,465	31,212	74,451	1 011,65 7	11,722
	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 195 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.