

День: 4
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. 2 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 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	Са	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,002	0,099	0,26	79,82	0,052
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	29,492/ 7/10,63 8	2,466	6,039	0,088	78,298	0,01		0,176	106,368	0,127
0,29	Яблоко	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64
	Итого:	512	24,296	28,407	36,198	510,884	0,108	0,483	199,116	401,188	6,899
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
239,1	Мясо для супа (куры)	11	5,267	5,038	0,062	66,528	0,029		0,746	7,819	0,462
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
492	Язык отварной	60	13,433	8,415		128,55	0,045	0,011		26,138	1,025
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	109,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	694	28,158	25,633	86,714	683,182	0,362	0,306	22,959	198,339	7,359
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка русская	80	5,669	3,863	52,263	266,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	Итого:	260	10,889	8,363	59,463	356,4	0,161	0,401	1,317	238,457	0,965
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,02		5,26	0,5
0,44	Сок фруктовый	198	0,99	0,198	27,324	106,207	0,04	0,02	3,96	39,6	0,792
0,1	Хлеб пшеничный	39	2,964	0,351	18,205	89,544	0,062	0,023		8,97	0,741
	Итого:	527	22,864	8,279	92,509	527,251	0,208	0,175	13,96	107,49	3,153
	Итого за день:	1 993	86,207	70,682	274,884	2 077,717	0,839	1,366	237,353	945,474	18,377
	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: 4
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. 2 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 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	Са	Fe
	Завтрак										
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	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,29	Яблоко	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,032	0,022	181,5	17,6	2,42
	Итого:	436	26,513	12,59	56,042	439,574	0,183	0,414	182,333	254,45	6,31
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,855	3,66	5,01	56,34	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)	11	8,778	8,393	0,105	110,88	0,05		1,243	13,03	0,77
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
478	Оладьи из печени (запечёные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
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								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:	592	24,868	25,018	79,966	638,293	0,429	8,55	33,889	156,093	9,16
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
301	Булочка русская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,31	7,13	51,73	308,1	0,138	0,338	1,1	199,65	0,837
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
315	Рис отварной	100	2,433	3,583	24,458	139,8	0,017	0,011		2,925	0,275
0,44	Сок фруктовый	158	0,474		21,793	84,709	0,032	0,011	3,16	28,429	0,632
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	398	15,827	5,583	61,392	354,209	0,139	0,118	12,91	80,094	2,617
	Итого за день:	1 646	76,518	50,322	249,13	1 740,176	0,889	9,42	230,232	690,288	18,924
	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.