

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: осень - зима сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №  
17"Ладушки"  
Полятыкина Я. В.  
М. П. 6 октября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 7 октября 2024 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>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	15,165/ 9,979/3 0,769	2,949	7,22	0,105	93,617	0,012		0,211	127,179	0,152
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,619</b>	<b>16,71</b>	<b>80,366</b>	<b>551,637</b>	<b>0,318</b>	<b>0,488</b>	<b>3,693</b>	<b>509,273</b>	<b>3,063</b>
<b>Обед</b>											
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
263,1	Бефстроганов из говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
313	Гречка рассыпчатая	130	7,453	5,278	33,488	211,25	0,208	0,113		16,943	3,978
	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>729</b>	<b>37,08</b>	<b>17,532</b>	<b>92,203</b>	<b>676,573</b>	<b>0,48</b>	<b>0,417</b>	<b>24,493</b>	<b>116,554</b>	<b>9,663</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,3	Яблоки печеные с медом	80	0,4	0,36	17,91	77	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>5,62</b>	<b>4,86</b>	<b>25,47</b>	<b>169</b>	<b>0,06</b>	<b>0,043</b>	<b>4,45</b>	<b>238,6</b>	<b>2,24</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты в собственном соку порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	200	12,3	7,95	31,25	245,75	0,263	1	42,363	32,075	5,438
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,18	Вафли	20	0,229	0,2	5,714	24,8	0,002	0,001		0,714	0,043
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>511</b>	<b>16,345</b>	<b>8,689</b>	<b>53,735</b>	<b>383,326</b>	<b>0,326</b>	<b>1,078</b>	<b>56,263</b>	<b>66,519</b>	<b>10,069</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 055</b>	<b>76,664</b>	<b>47,791</b>	<b>251,774</b>	<b>1 780,536</b>	<b>1,185</b>	<b>2,025</b>	<b>88,898</b>	<b>930,947</b>	<b>25,036</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,546</b>	<b>56,733</b>	<b>276,882</b>	<b>1 913,767</b>	<b>1,056</b>	<b>24,098</b>	<b>161,428</b>	<b>974,269</b>	<b>19,317</b>

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. 6 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню  
на 7 октября 2024 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>										
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
	Кофейный напиток	180	2,76	2,52	10,454	61,104	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,27/5,6 94/25	2,639	6,048	0,063	53,147	74,733		0,011	114,211	0,137
	<b>Итого:</b>	<b>368</b>	<b>13,999</b>	<b>13,568</b>	<b>49,718</b>	<b>355,151</b>	<b>74,973</b>	<b>0,388</b>	<b>2,261</b>	<b>408,241</b>	<b>1,555</b>
	<b>Обед</b>										
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,375	2,5	4,125	40	0,013	0,013	11,025	10,113	0,375
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа(говядина)	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
263,1	Бефстроганов из говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая	100	5,733	4,06	25,76	162,5	0,16	0,086		13,03	3,06
	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>568</b>	<b>27,358</b>	<b>13,18</b>	<b>73,115</b>	<b>521,6</b>	<b>0,36</b>	<b>0,288</b>	<b>18,315</b>	<b>81,583</b>	<b>7,203</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
197,3	Яблоки печеные с медом	50	0,243	0,214	10,964	46,429	0,014	0,007	2,307	9,143	1,214
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,593</b>	<b>3,964</b>	<b>17,264</b>	<b>122,429</b>	<b>0,044</b>	<b>0,027</b>	<b>2,757</b>	<b>195,143</b>	<b>1,364</b>
	<b>Ужин</b>										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>12,505</b>	<b>6,049</b>	<b>45,726</b>	<b>306,425</b>	<b>0,255</b>	<b>0,829</b>	<b>43,382</b>	<b>57,095</b>	<b>8,339</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 541</b>	<b>58,454</b>	<b>36,761</b>	<b>185,823</b>	<b>1 305,605</b>	<b>75,632</b>	<b>1,532</b>	<b>66,714</b>	<b>742,061</b>	<b>18,462</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,784</b>	<b>45,865</b>	<b>208,661</b>	<b>1 461,321</b>	<b>29,1</b>	<b>15,035</b>	<b>122,084</b>	<b>773,241</b>	<b>14,55</b>

Стоимость рациона 195 руб.

Стоимость по плану 195 руб.

Средняястоимость за 10дней:

195 руб.

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

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

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