

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П. 7 апреля 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 8 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
	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	30,912/ 7/10,63 8	2,574	6,301	0,092	81,702	0,01		0,184	110,992	0,133
0,02	Бананы	86	1,29	0,086	18,06	75,078	0,034	0,043	8,6	6,88	0,516
	Итого:	514	18,914	15,477	82,257	558,87	0,134	66,087	12,51	552,385	3,321
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
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
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	63,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	750	30,368	16,97	72,742	559,16	0,387	0,508	253,398	190,212	10,738
	Полдник										
281	Кефир	169	4,901	4,225	6,76	84,5	0,066	0,291	1,183	202,8	0,169
148,2	Ватрушка с творогом	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	Итого:	239	14,781	6,725	38,73	264,56	0,175	0,415	1,307	248,58	1,281
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,567	4,371	62,412	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	526	16,298	14,253	75,484	487,83	0,224	0,277	14,657	140,478	7,024
	Итого за день:	2 029	80,361	53,425	269,213	1 870,42	0,919	67,287	281,872	1 131,65 5	22,364
	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 240 руб.
 Стоимость по плану 240 руб.
 Средняя
 стоимость за 10
 дней: 240 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. 7 апреля 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 8 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											
17,5	Суп молочный с крупой (пшеничная)	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
0,02	Бананы	86	1,29	0,086	18,06	75,078	0,034	0,086	8,6	6,88	1,032
	Итого:	422	9,85	11,716	43,114	303,758	70,944	30,256	11,4	460,2	1,512
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
112,1	Котлеты рыбные	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
321	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	91,5	0,072	0,061	6,005	20,575	0,608
181,1	Соус молочный (для подачи к блюдам)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
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:	616	25,785	14,208	61,053	470,972	0,295	0,387	188,873	150,862	8,165
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
148,2	Ватрушка с творогом	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:	210	12,85	5,85	33,3	228,7	0,148	0,358	1,16	219,08	1,1
Ужин											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,569	4,37	62,409	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	410	13,64	13,214	62,61	416,969	0,213	0,258	17,335	137,49	6,674
	Итого за день:	1 658	62,125	44,988	200,077	1 420,399	71,6	31,259	218,768	967,632	17,451
	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.