

День: 2
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. 7 октября 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 8 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
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
266	Бутерброды с джемом	29,107/ 5,5/16,5	2,42	3,789	27,85	155,262	0,051	0,031	0,49	10,71	0,704
0,21	Мандарины	84	0,672	0,168	6,3	31,92	0,05	0,025	31,92	29,4	0,084
	Итого:	535	11,202	11,797	67,136	423,892	0,25	44,73	36,408	527,097	1,286
	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
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	715	21,37	11,41	70,986	464,623	0,374	1,61	82,434	201,826	6,687
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
148,1	Ватрушка с творогом	90	12,7	3,2	41,1	231,5	0,14	0,16	0,16	58,56	1,43
	Итого:	270	15,7	6,47	54,4	328,7	0,14	0,197	0,91	213,56	1,555
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	58	0,638	0,058	2,03	11,6	0,006	0,012	8,7	5,8	0,464
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	516	18,646	8,91	55,72	377,838	0,254	0,241	23,02	106,73	3,803
	Итого за день:	2 036	66,918	38,587	248,242	1 595,054	1,018	46,778	142,772	1 049,213	13,331
	Итого среднее за 10 дней:		73,546	56,733	276,882	1 913,767	1,056	24,098	161,428	974,269	19,317

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
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 7 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 8 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	Са	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
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	410	8,672	6,837	49,694	298,005	0,185	30,202	31,34	378,47	0,915
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	552	19,754	9,538	54,355	378,711	0,291	1,631	73,69	162,749	5,458
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	6,751	6,167	50,497	280,8	0,069	0,106	0,793	171,843	0,714
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	410	15,518	7,355	40,775	291,967	0,186	0,193	17,418	85,925	3,265
	Итого за день:	1 582	50,696	29,897	195,321	1 249,482	0,731	32,132	123,241	798,987	10,352
	Итого среднее за 10 дней:		55,784	45,865	208,661	1 461,321	29,1	15,035	122,084	773,241	14,55

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.