

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 8 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 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										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/29, 934	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:	420	14,99	12,47	59,46	407,86	0,235	0,374	1,946	413,2	1,76
	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
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
259,3	Рагу по- домашнему с птицей	160	12,985	16,297	13,44	252,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,736
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	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:	662	20,155	25,407	80,97	626,188	0,28	0,338	33,819	176,318	6,593
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	165,2	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	Итого:	250	9,252	6,236	41,076	257,2	0,11	0,065	0,778	237,228	1,328
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
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
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	480	16,963	6,42	60,906	375,583	0,161	0,172	7,548	100,048	4,201
	Итого за день:	1 812	61,36	50,533	242,413	1 666,831	0,785	0,949	44,09	926,794	13,882
	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 244 руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 8 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 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										
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/25	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:	335	12,012	9,887	48,075	326,975	0,19	0,34	1,55	316,28	1,45
	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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
259,3	Рагу по- домашнему с птицей	150	12,173	15,278	12,6	236,554	0,121	0,139	14,269	25,014	1,628
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	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
	Итого:	559	18,018	23,048	69,99	553,524	0,246	0,274	26,076	138,084	5,606
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	117,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:	200	7,207	4,979	30,057	193,143	0,087	0,049	0,621	196,143	0,964
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
116,1	Суфле рыбное	70	11,223	2,135	0,093	64,423	0,058	0,093	0,49	28,525	0,665
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
0,44	Сок фруктовый	182	0,546		25,104	97,576	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	442	15,754	6,125	47,457	303,105	0,177	0,178	8,93	114,003	2,893
	Итого за день:	1 536	52,992	44,039	195,579	1 376,747	0,7	0,841	37,177	764,51	10,914
	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.