

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1

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

Ежедневное меню
на 9 июня 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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/29, 086	2,243	0,878	21,255	101,595	0,029	0,01	0,049	6,923	0,478
	Итого:	419	11,853	7,788	68,975	394,905	0,129	0,3	1,489	280,323	2,098
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
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
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	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
227,2	Плов из говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
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:	747	25,805	27,23	78,815	665,41	0,289	0,158	28,519	136,655	6,38
	Полдник										
281,1	Ряженка	185	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
	Итого:	260	5,62	4,86	25,47	169	0,06	0,043	4,45	238,6	2,24
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	62	0,682	0,062	2,17	37,2	0,012	0,019	13,95	9,3	0,744
291,2	Запеканка картофельная с печенью	200	12,725	7,813	34,163	257,5	0,3	1	6,788	29,75	4,638
0,44	Сок фруктовый	203	1,015	0,203	28,014	108,889	0,041	0,02	4,06	40,6	0,812
0,1	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	501	17,158	8,401	81,151	486,245	0,411	1,06	24,797	87,93	6,877
	Итого за день:	1 927	60,435	48,279	254,411	1 715,56	0,889	1,561	59,255	743,508	17,595
	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: 1
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. 8 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 июня 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										
6,1 34	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	15/5/25	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
	Итого:	355	10,197	9,537	66,587	394,493	0,121	0,244	1,204	219,7	2,139
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
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
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	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
227,2	Плов из говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,01	Соль	2								7,36	0,058
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	598	21,85	23,005	67,046	564,383	0,248	0,103	19,955	99,348	5,273
	Полдник										
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	60	0,291	0,257	13,157	55,714	0,017	0,009	2,769	10,971	1,457
	Итого:	210	4,641	4,007	19,457	131,714	0,047	0,029	3,219	196,971	1,607
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	52	0,572	0,052	1,82	31,2	0,01	0,016	11,7	7,8	0,624
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,489	4,344	22,262	163,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
0,44	Сок фруктовый	172	0,516		23,725	92,215	0,034	0,011	3,44	30,949	0,688
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	394	10,897	4,636	54,647	322,148	0,28	0,72	19,673	65,193	5,192
	Итого за день:	1 557	47,585	41,185	207,737	1 412,738	0,695	1,095	44,051	581,212	14,211
	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.