

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нишневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 8 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 9 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	7/30,55 5	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637
0,33	Киви	112	0,896	0,448	9,072	52,64	0,022	0,045	201,6	44,8	0,896
	Итого:	530	16,722	15,412	88,207	571,026	0,254	0,376	203,04	337,091	3,903
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)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
323,1	Картофельное пюре с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125,1	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
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
	Итого:	779	25,392	19,954	78,386	600,5	0,424	15,674	66,68	202,59	7,844
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	80	10,125	6,613	27,2	209,486	0,07	0,091	2	13,291	2,663
	Итого:	260	15,345	11,113	34,4	299,486	0,14	0,401	3,26	229,291	2,843
Ужин											
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Омлет с картофелем	150	8,647	16,941	9,476	225,882	0,124	68,718	11,612	77,929	2,329
0,44	Сок фруктовый	182	0,91	0,182	25,116	97,625	0,036	0,018	3,64	36,4	0,728
0,4	Пряники	25	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	457	14,757	21,571	68,164	520,412	0,252	68,796	20,212	152,289	5,193
	Итого за день:	2 026	72,216	68,049	269,158	1 991,424	1,07	85,246	293,192	921,262	19,783
	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. 8 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 9 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
268	Бутерброды с маслом	5,833/25	2,17	6,687	12,949	120,456	0,052	0,031		9,61	0,641
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	416	13,177	12,793	70,35	458,249	0,197	0,295	136,104	255,41	3,08
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)	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	
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
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
112,3	Котлеты или биточки из семги	50	6,883	3,917	2,717	73,667	0,108		0,525	21,617	0,633
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
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:	583	16,568	13,567	60,872	437,742	0,283	0,21	57,715	149,112	5,691
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	9,007	5,787	23,8	183,318	0,039	0,058	1,47	7,828	1,843
	Итого:	220	13,357	9,537	29,8	258,318	0,097	0,317	2,52	187,828	1,993
Ужин											
60,2	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,438	46,85	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
	Омлет с картофелем	150	8,538	18,231	9,231	235,846	0,138	78,715	11,377	75,738	2,285
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
0,4	Пряники	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	410	13,868	24,15	66,213	534,84	0,26	78,785	18,714	142,678	5,44
	Итого за день:	1 629	56,97	60,046	227,235	1 689,149	0,838	79,606	215,053	735,028	16,204
	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.