

День: 2
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. 9 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 10 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
	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	29,166/ 7/10,63 8	2,466	6,039	0,088	78,298	0,01		0,176	106,368	0,127
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:	526	11,116	13,689	48,609	380,538	0,171	44,633	4,587	553,84	1,733
	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
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	694	26,464	19,428	83,106	605,124	0,221	0,361	74,382	165,912	5,884
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,2	Блины	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	250	9,96	7,379	36,84	237,08	0,166	0,345	1,26	228,8	1,108
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога	150	19,6	20,538	36,55	401,613	0,083	0,333	0,25	182,675	3,263
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,23	Груша	120	0,48	0,036	11,4	48,66	0,024	0,036	6	22,8	2,76
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	541	26,156	23,693	83,939	648,409	0,174	0,547	6,95	324,605	10,142
	Итого за день:	2 011	73,696	64,188	252,494	1 871,151	0,732	45,886	87,179	1 273,157	18,867
	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: 2
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. 9 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 10 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										
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
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
	Итого:	336	8,56	11,63	25,054	228,68	70,91	30,17	2,8	453,32	0,48
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
250,1	Котлеты из говядины	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
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
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	608	22,782	17,053	71,995	525,205	0,234	0,288	59,885	137,237	4,647
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:	210	8,45	6,25	31,4	201,1	0,138	0,288	1,05	190,98	0,95
	Ужин										
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	400	17,51	16,344	56,395	438,739	0,163	0,395	5,716	241,12	6,745
	Итого за день:	1 554	57,302	51,278	184,844	1 393,724	71,445	31,141	69,451	1 022,657	12,822
	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.