

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 10 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 11 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
268	Бутерброды с маслом	28,823/ 7	2,384	7,346	14,225	132,324	0,049	0,029		9,049	0,603
	Итого:	631	8,984	13,846	41,14	310,084	0,165	0,477	2,762	361,048	0,986
	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)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,199	0,078		24,362	1,413
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	63,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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:	737	29,28	19,199	81,465	611,96	0,474	0,379	243,99	164,942	12,069
	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	180	10,376	20,329	11,372	271,059	0,148	82,461	13,934	93,515	2,795
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	34	2,584	0,306	15,871	78,064	0,054	0,02		7,82	0,646
	Итого:	477	15,295	23,598	61,787	514,232	0,263	82,532	22,954	167,435	5,393
	Итого за день:	1 845	53,559	56,644	184,393	1 436,277	0,903	83,388	269,706	693,425	18,448
	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: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П. 10 июня 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню
 на 11 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Кофейный напиток	180	2,76	2,52	10,454	61,104	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	506	7,46	11,791	33,985	258,274	0,17	0,488	2,67	380,23	1,009
	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)	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	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,153	0,06		18,74	1,086
143,1	Напиток из плодов шиповника	160	0,533		14,091	54,72	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	609	23,493	15,425	69,206	507,425	0,359	0,292	193,135	120,1	9,356
	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	180	10,246	21,877	11,077	283,015	0,166	94,458	13,652	90,886	2,742
0,44	Сок фруктовый	173	0,519		23,862	92,751	0,035	0,012	3,46	31,128	0,692
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	428	13,515	24,477	48,927	466,866	0,27	94,514	21,25	152,015	5,359
	Итого за день:	1 543	44,468	51,693	152,118	1 232,565	0,798	95,293	217,054	652,345	15,723
	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.