

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П. 13 апреля 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 14 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		В1	В2	С	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)	10,1/30, 714	2,358	0,923	22,345	106,805	0,031	0,01	0,051	7,278	0,502
	Итого:	421	11,968	7,833	70,065	400,115	0,131	0,3	1,491	280,678	2,122
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	180	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	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
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	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
0,1	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	494	17,117	8,395	80,288	482,427	0,409	1,06	24,453	86,58	6,842
	Итого за день:	1 922	60,509	48,317	254,638	1 716,952	0,889	1,561	58,912	742,513	17,583
	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.

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П. 13 апреля 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 14 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
34	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	51	0,561	0,051	1,785	30,6	0,01	0,015	11,475	7,65	0,612
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	168	0,504		23,173	90,07	0,034	0,011	3,36	30,229	0,672
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	389	10,874	4,635	54,06	319,404	0,279	0,719	19,368	64,323	5,164
	Итого за день:	1 552	47,562	41,184	207,15	1 409,994	0,694	1,094	43,746	580,342	14,183
	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.