

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П. 13 октября 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 14 октября 2024 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	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	29,423/ 10,4	4,485	3,705	14,82	112,32	0,039	0,039	0,156	103,058	0,458
	Итого:	419	16,205	12,525	64,166	437,55	0,2	44,672	3,909	548,784	1,123
Обед											
276	Салат из консервированных овощей	50	0,992	2,575	2,475	37,367	0,033	0,017	3,95	10,542	0,317
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
227,2	Плов из говядины	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
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	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	691	23,381	24,821	91,302	675,15	0,291	0,169	82,056	126,279	6,713
Полдник											
281,1	Ряженка	205	5,945	5,125	8,61	104,778	0,046	0,026	0,615	254,2	0,205
197,2	Яблоки печеные с вареньем	70	0,28	0,266	25,585	105,7	0,014	0,014	2,52	10,92	1,463
	Итого:	275	6,225	5,391	34,195	210,478	0,06	0,04	3,135	265,12	1,668
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,184	0,072		22,488	1,304
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:	493	18,027	12,617	72,011	466,487	0,491	0,123	28,51	106,788	7,356
	Итого за день:	1 878	63,838	55,354	261,674	1 789,665	1,041	45,005	117,61	1 046,971	16,86
	Итого среднее за 10 дней:		73,4	56,595	276,277	1 909,517	1,054	24,095	161,428	972,547	19,301

Стоимость рациона 225 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 225 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 13 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 14 октября 2024 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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	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	6,383/5/ 25	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	336	11,96	12,73	39,854	311,48	70,92	30,15	2,68	437,34	0,63
	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)	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
227,2	Плов из говядины	120	7,8	8,64	23	201,067	0,067		4,08	17,933	1,653
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
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	531	17,028	18,151	69,778	505,318	0,218	0,104	65,165	86,731	4,893
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
197,2	Яблоки печеные с вареньем	50	0,213	0,2	16,856	70	0,013	0,006	1,913	8,125	1,088
	Итого:	210	4,853	4,2	23,576	151,067	0,045	0,028	2,393	206,525	1,248
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,153	0,06		18,74	1,086
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	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	410	13,705	10,22	55,389	364,166	0,376	0,098	21,98	82,849	5,966
	Итого за день:	1 487	47,546	45,301	188,598	1 332,031	71,558	30,379	92,218	813,445	12,737
	Итого среднее за 10 дней:		55,696	45,782	208,3	1 458,778	29,099	15,033	122,084	772,208	14,54

Стоимость рациона 195 руб.

Стоимость по плану 195 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.