

" УТВЕРЖДАЮ"

Исполняющий обязанности
Заведующего МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Бабкова О.М.

М. П. 14 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: осень - зима сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 15 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										
150,1	Суфле творожное	140	25,025	13,3	26,075	319,2	0,07	0,315	0,385	181,423	0,77
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30,555/ 10,1	2,358	0,923	22,345	106,805	0,031	0,01	0,051	7,278	0,502
	Итого:	406	29,982	16,547	62,495	513,605	0,102	0,46	1,086	283,05	4,602
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	690	21,812	11,212	83,069	512,874	0,366	1,669	91,444	210,686	7,406
	Полдник										
0,24	Йогурт	160	2,667	2,907	11,822	86,4		0,033	0,667	137,778	0,111
334	Плюшка новомосковская	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	230	7,45	7,107	49,912	296,4	0,101	0,033	0,703	158,888	0,871
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
	Омлет с картофелем	180	10,376	20,329	11,372	271,059	0,148	82,461	13,934	93,515	2,795
273	напиток "Витошка"	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,02	Бананы	74	1,11	0,074	15,54	64,602	0,03	0,037	7,4	5,92	0,444
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:	530	14,865	20,937	72,403	541,929	0,246	82,531	25,536	129,291	6,142
	Итого за день:	1 856	74,109	55,804	267,88	1 864,808	0,816	84,694	118,769	781,915	19,022
	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: _____ / Лейман А. А.

" УТВЕРЖДАЮ"

Исполняющий обязанности
Заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Бабкова О.М.

М. П. 14 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 15 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										
150,1	Суфле творожное	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
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	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:	340	21,652	12,325	50,857	396,455	0,134	0,397	0,94	255,179	3,824
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	567	24,428	12,171	67,509	471,124	0,29	1,717	79,7	180,04	6,403
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
334	Плюшка новомосковская	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	6,6	6,87	43,95	261	0,086	0,037	0,781	173,1	0,785
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
	Омлет с картофелем	140	7,969	17,015	8,615	220,123	0,129	73,468	10,618	70,689	2,132
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,02	Бананы	74	1,11	0,074	15,54	64,602	0,03	0,074	7,4	5,92	0,888
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	434	10,857	17,376	54,808	418,425	0,216	73,591	22,318	101,409	4,43
	Итого за день:	1 551	63,537	48,742	217,124	1 547,004	0,726	75,742	103,739	709,729	15,442
	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: _____ / Лейман А. А.