

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 15 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: осень - зима сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 16 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
268	Бутерброды с маслом	30,535/ 7	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	518	11,006	16,254	47,575	380,786	0,176	0,435	7,046	446,731	3,247
	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
255,2	Голубцы ленивые	180	11,52	14,391	13,689	230,103	0,09		42,651	59,976	2,502
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
325	Соус белый основной	30	1,2	4,92	4,56	67,2	0,012	0,024		16,8	0,24
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	726	23,483	26,762	62,924	587,633	0,22	0,219	59,261	181,716	6,514
	Полдник										
281	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	85	0,066	0,293	1,19	204	0,17
301	Булочка российская	80	5,669	3,863	52,263	266,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	Итого:	250	10,599	8,113	59,063	351,4	0,158	0,384	1,247	226,457	0,955
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	61	0,671	0,061	2,135	12,2	0,006	0,012	9,15	6,1	0,488
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	176	0,88	0,176	24,288	94,406	0,035	0,018	3,52	35,2	0,704
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:	502	19,871	9,052	68,801	429,916	0,297	0,261	24,09	135,64	3,757
	Итого за день:	1 996	64,959	60,181	238,363	1 749,735	0,852	1,299	91,644	990,544	14,473
	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"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 15 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 16 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										
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
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
268	Бутерброды с маслом	5,833/2 5	2,17	6,687	12,949	120,456	0,052	0,031		9,61	0,641
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	406	8,97	13,509	38,174	309,268	0,157	0,383	5,37	342,02	2,606
	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
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,01	Соль	3								11,04	0,087
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	568	18,708	19,251	48,14	441,704	0,223	0,134	49,21	127,38	5,074
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	8,601	6,647	45,197	274,8	0,127	0,327	1,093	196,843	0,739
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
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:	420	15,833	7,28	51,909	333,498	0,216	0,202	18,443	108,564	3,225
	Итого за день:	1 604	52,113	46,687	183,42	1 359,269	0,723	1,046	74,116	774,807	11,644
	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.