

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.
М. П. 16 марта 2025 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню
на 17 марта 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										
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
	Кофейный напиток	180	2,79	2,52	11,084	63,234	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
100,2	Бутерброд с сыром	15,957/ 5/29,10 4	7,007	7,86	19,002	174,44	0,069	0,088	0,108	157,192	0,902
	Итого:	409	16,907	15,06	61,046	433,694	0,201	0,527	2,702	496,352	1,479
	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
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)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
0,01	Соль	4								14,72	0,116
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
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	700	22,543	24,544	93,165	677,004	0,302	0,167	82,846	128,287	6,852
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
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:	250	5,5	4,766	33,145	197,7	0,054	0,037	3,06	234,12	1,643
	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
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	194	0,97	0,194	26,772	104,062	0,039	0,019	3,88	38,8	0,776
0,1	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,306	15,871	78,064	0,054	0,02		7,82	0,646
	Итого:	518	19,734	8,35	70,333	433,436	0,313	0,26	19,5	143,11	3,622
	Итого за день:	1 877	64,684	52,72	257,69	1 741,834	0,87	0,991	108,108	1 001,86 9	13,596
	Итого среднее за 10 дней:		74,437	58,694	273,721	1 924,599	1,087	22,857	160,958	1 047,006	19,289

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

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед. работник: _____ / Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 16 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 17 марта 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
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	8,712	50,92	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
100,1	Бутерброд с сыром	11,968/ 5,625/2 5	4,638	6,104	13,589	127,866	0,053	0,063	0,074	103,005	0,074
	Итого:	342	12,938	12,104	48,101	342,186	0,163	0,403	2,094	372,255	0,534
	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)	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
227,2	Плов из говядины	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
0,01	Соль	2								7,36	0,058
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
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	560	17,942	19,509	76,896	549,817	0,239	0,099	66,185	91,114	5,388
	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	80	0,34	0,32	26,97	112	0,02	0,01	3,06	13	1,74
	Итого:	240	4,98	4,32	33,69	193,067	0,052	0,031	3,54	211,4	1,9
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
104,1	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,44	Сок фруктовый	174	0,522		24	93,287	0,035	0,012	3,48	31,308	0,696
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	444	16,504	6,824	56,948	355,733	0,261	0,228	16,164	123,021	3,692
	Итого за день:	1 586	52,364	42,757	215,635	1 440,803	0,715	0,761	87,982	797,791	11,513
	Итого среднее за 10 дней:		58,157	48,095	209,277	1 494,299	22,028	14,047	121,231	780,058	14,48

Стоимость рациона 195 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед. работник: _____ / Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.