

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 16 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 17 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
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	30,535/ 10,4	4,715	3,895	15,58	118,08	0,041	0,041	0,164	108,343	0,482
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>19,415</b>	<b>12,195</b>	<b>78,696</b>	<b>491,54</b>	<b>0,108</b>	<b>24,319</b>	<b>3,016</b>	<b>472,727</b>	<b>3,353</b>
	<b>Обед</b>										
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
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
259,3	Рагу по- домашнему с птицей	170	13,797	17,316	14,28	268,094	0,137	0,157	16,171	28,35	1,845
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	63,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>23,245</b>	<b>22,266</b>	<b>64,836</b>	<b>550,055</b>	<b>0,381</b>	<b>0,419</b>	<b>255,604</b>	<b>140,65</b>	<b>11,378</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,48</b>	<b>7,655</b>	<b>25,14</b>	<b>199,912</b>	<b>0,061</b>	<b>0,038</b>	<b>0,6</b>	<b>254,52</b>	<b>0,672</b>
	<b>Ужин</b>										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
144,2	Запеканка из творога	160	25,48	26,547	12,96	387,32	0,08	0,427	0,373	237,6	1,067
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>30,76</b>	<b>29,072</b>	<b>80,131</b>	<b>710,58</b>	<b>0,196</b>	<b>0,576</b>	<b>175,223</b>	<b>353,7</b>	<b>4,307</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 891</b>	<b>80,9</b>	<b>71,187</b>	<b>248,803</b>	<b>1 952,087</b>	<b>0,746</b>	<b>25,351</b>	<b>434,444</b>	<b>1 221,597</b>	<b>19,709</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>73,4</b>	<b>56,595</b>	<b>276,277</b>	<b>1 909,517</b>	<b>1,054</b>	<b>24,095</b>	<b>161,428</b>	<b>972,547</b>	<b>19,301</b>

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  
Нижневартowska ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 16 октября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню  
на 17 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	54,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
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
	<b>Итого:</b>	<b>346</b>	<b>13,653</b>	<b>12,07</b>	<b>47,453</b>	<b>332,065</b>	<b>70,993</b>	<b>0,383</b>	<b>2,097</b>	<b>376,13</b>	<b>2,269</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
259,3	Рагу по- домашнему с птицей	160	12,985	16,297	13,44	252,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,737
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>564</b>	<b>18,197</b>	<b>19,791</b>	<b>49,712</b>	<b>447,906</b>	<b>0,258</b>	<b>0,331</b>	<b>198,21</b>	<b>98,372</b>	<b>8,168</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,45</b>	<b>6,25</b>	<b>31,7</b>	<b>202,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>	<b>196,98</b>	<b>0,95</b>
	<b>Ужин</b>										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>24,169</b>	<b>23,972</b>	<b>59,663</b>	<b>554,857</b>	<b>0,183</b>	<b>0,478</b>	<b>172,749</b>	<b>303,41</b>	<b>4,058</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 545</b>	<b>64,469</b>	<b>62,083</b>	<b>188,528</b>	<b>1 536,928</b>	<b>71,545</b>	<b>1,242</b>	<b>373,506</b>	<b>974,892</b>	<b>15,445</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,696</b>	<b>45,782</b>	<b>208,3</b>	<b>1 458,778</b>	<b>29,099</b>	<b>15,033</b>	<b>122,084</b>	<b>772,208</b>	<b>14,54</b>

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.