

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Николаев С.Ю.

М. П. 17 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 18 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	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)	10,1/30, 639	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
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	685	21,685	11,203	82,998	512,184	0,37	1,66	86,144	195,186	7,398
	Полдник										
0,24	Йогурт	170	2,833	3,088	12,561	91,8		0,035	0,708	146,389	0,118
149,1	Ватрушка с повидлом	80	5,92	2,537	56,583	248,526	0,106	0,066	0,08	21,223	1,566
	Итого:	250	8,753	5,625	69,144	340,326	0,106	0,101	0,788	167,612	1,684
	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"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	562	15,445	21,015	79,593	574,255	0,258	82,538	26,264	132,015	6,5
	Итого за день:	1 903	75,866	54,391	294,23	1 940,37	0,836	84,759	114,283	777,863	20,184
	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.

" УТВЕРЖДАЮ"
 Исполняющий обязанности
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Николаев С.Ю.
 М. П. 17 марта 2025 г.
 Подпись _____

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 25
 Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 18 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	Са	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	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
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)	10,1/25	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
Итого:		345	22,012	12,75	53,632	412,855	0,143	0,416	0,99	270,529	3,834
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
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
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
Итого:		566	24,512	12,199	68,199	474,607	0,296	1,709	74,5	163,01	6,42
Полдник											
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
Итого:		210	6,94	5,17	53,74	267,39	0,08	0,087	0,81	170,92	1,305
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	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
Итого:		445	11,532	17,497	58,438	436,998	0,234	73,599	22,418	104,989	4,832
Итого за день:		1 566	64,996	47,616	234,009	1 591,85	0,753	75,811	98,718	709,449	16,391
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.