

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Николаев С.Ю.

М. П. 18 марта 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна сад 25  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 19 марта 2025 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая 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
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
266	Бутерброды с джемом	15/5/28,977	2,326	3,641	26,758	149,174	0,049	0,029	0,47	10,29	0,676
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>529</b>	<b>18,556</b>	<b>13,951</b>	<b>95,818</b>	<b>588,114</b>	<b>0,124</b>	<b>24,193</b>	<b>167,336</b>	<b>410,59</b>	<b>5,626</b>
	<b>Обед</b>										
54	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
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	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
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	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>744</b>	<b>26</b>	<b>33,81</b>	<b>71,832</b>	<b>691,54</b>	<b>0,232</b>	<b>0,239</b>	<b>64,46</b>	<b>195,3</b>	<b>7,636</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,599</b>	<b>8,113</b>	<b>59,063</b>	<b>351,4</b>	<b>0,158</b>	<b>0,384</b>	<b>1,247</b>	<b>226,457</b>	<b>0,955</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,184	0,072		22,488	1,304
0,44	Сок фруктовый	179	0,895	0,179	24,702	96,016	0,036	0,018	3,58	35,8	0,716
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,192	0,378	19,606	96,432	0,067	0,025		9,66	0,798
	<b>Итого:</b>	<b>481</b>	<b>18,393</b>	<b>12,653</b>	<b>72,328</b>	<b>470,608</b>	<b>0,497</b>	<b>0,125</b>	<b>28,15</b>	<b>104,568</b>	<b>7,398</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 004</b>	<b>73,547</b>	<b>68,527</b>	<b>299,04</b>	<b>2 101,661</b>	<b>1,011</b>	<b>24,942</b>	<b>261,194</b>	<b>936,915</b>	<b>21,615</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,437</b>	<b>58,694</b>	<b>273,721</b>	<b>1 924,599</b>	<b>1,087</b>	<b>22,857</b>	<b>160,958</b>	<b>1 047,006</b>	<b>19,289</b>

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  
Нижевартовска ДС №  
17"Ладушки"

Николаев С.Ю.

М. П. 18 марта 2025 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна ясли 25  
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню  
на 19 марта 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	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
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,52</b>	<b>15,411</b>	<b>68,951</b>	<b>480,01</b>	<b>0,267</b>	<b>0,422</b>	<b>166,636</b>	<b>348,806</b>	<b>4,894</b>
	<b>Обед</b>										
54	Икра свекольная	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
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
325	Соус белый основной	25	0,625	2,5	2,375	35		0,013		8,75	0,125
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,778</b>	<b>25,191</b>	<b>54,217</b>	<b>519,704</b>	<b>0,23</b>	<b>0,153</b>	<b>48,948</b>	<b>136,6</b>	<b>5,665</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,601</b>	<b>6,647</b>	<b>45,197</b>	<b>274,8</b>	<b>0,127</b>	<b>0,327</b>	<b>1,093</b>	<b>196,843</b>	<b>0,739</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
236,1	Печень по – строгановски	50	5,933	5,267	3,6	85,5	0,119		12,733	16,517	2,675
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый	159	0,477		21,931	85,245	0,032	0,011	3,18	28,609	0,636
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>13,175</b>	<b>9,287</b>	<b>57,951</b>	<b>364,23</b>	<b>0,369</b>	<b>0,106</b>	<b>19,413</b>	<b>82,866</b>	<b>5,817</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 644</b>	<b>57,075</b>	<b>56,536</b>	<b>226,317</b>	<b>1 638,744</b>	<b>0,993</b>	<b>1,008</b>	<b>236,09</b>	<b>765,115</b>	<b>17,115</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,157</b>	<b>48,095</b>	<b>209,277</b>	<b>1 494,299</b>	<b>22,028</b>	<b>14,047</b>	<b>121,231</b>	<b>780,058</b>	<b>14,48</b>

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.