

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Николаев С.Ю.

М. П. 19 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 20 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
	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	25/5,69 4/7,27	2,639	6,048	0,063	53,147	74,733		0,011	114,211	0,137
	Итого:	358	7,866	11,275	21,089	193,435	74,84	0,384	2,293	418,456	0,468
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	49	0,331	0,045	0,796	4,9	0,01	0,01	2,45	11,27	0,294
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	
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	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	556	17,584	19,718	46,712	432,123	0,255	0,317	187,96	92,172	7,85
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:	210	8,45	6,25	31,7	202,1	0,11	0,05	0,45	196,98	0,95
	Ужин										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
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	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
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	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	411	24,891	24,167	61,188	565,168	0,195	0,484	131,509	305,98	3,9
	Итого за день:	1 535	58,79	61,41	160,69	1 392,826	75,4	1,235	322,213	1 013,58 8	13,168
	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.

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Николаев С.Ю.

М. П. 19 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 20 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										
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
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	28,937/ 7/10,63 8	2,466	6,039	0,088	78,298	0,01		0,176	106,368	0,127
	Итого:	446	9,066	12,539	27,004	256,058	0,136	0,508	3,208	504,632	0,558
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	59	0,399	0,055	0,96	5,9	0,012	0,012	2,95	13,57	0,354
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
259,3	Рагу по- домашнему с птицей	200	16,231	20,371	16,8	315,405	0,161	0,185	19,025	33,353	2,17
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	63,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	690	21,63	24,092	58,776	536,225	0,335	0,415	250,858	112,463	10,309
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
147,2	Блины	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	270	10,54	7,879	38,04	249,302	0,14	0,061	0,6	260,8	1,128
	Ужин										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
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	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
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	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	512	31,26	29,583	81,968	724,02	0,192	0,595	142,283	369,15	3,898
	Итого за день:	1 918	72,496	74,093	205,787	1 765,605	0,804	1,579	396,95	1 247,04 5	15,893
	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 10дней: 225 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.