

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартowska ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 19 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 20 июня 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	34,8	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	170	10,625	11,05	3,4	224,825	0,085	0,468	0,255	115,94	2,72
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
268	Бутерброды с маслом	30,087/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,23	Груша	111	0,444	0,033	10,545	45,011	0,022	0,033	5,55	21,09	2,553
	Итого:	578	17,735	21,659	49,313	510,895	0,236	0,821	10,607	327,774	6,344
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	109,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	743	29,22	17,774	87,668	631,73	0,381	0,418	56,908	174,982	7,905
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,14	Печенье	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	522	21,685	7,974	69,539	429,929	0,294	1,663	76,2	140,648	4,787
	Итого за день:	2 093	79,04	54,127	263,589	1 882,015	1,044	2,983	144,325	885,174	20,586
	Итого среднее за 10 дней:		74,046	60,177	267,69	1 908,604	1,003	17,122	170,191	959,418	19,432

Стоимость рациона 244 руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Максимова О. С.
Мед. работник: _____ / Мусаева А. Р.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 19 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 20 июня 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	23,2	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	180	9	9,6	3,6	210	0,09	0,51	0,27	123	2,88
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	54,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,23	Груша	111	0,444	0,033	10,545	45,01	0,022	0,033	5,55	21,09	2,553
	Итого:	521	14,741	18,494	41,59	449,094	0,224	0,783	9,127	283,87	6,362
	Обед										
60,2	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,438	46,85	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
112,1	Котлеты рыбные	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	588	26,453	14,793	67,711	517,067	0,302	0,317	45,209	144,707	6,272
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
	Итого:	200	8,05	5,333	41,667	231,325	0,097	0,062	0,5	199,267	1,133
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	17,76	6,42	10,116	169,248	0,156	1,836	67,032	77,22	2,748
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	410	19,935	6,71	40,025	296,054	0,236	1,874	73,732	121,509	4,418
	Итого за день:	1 719	69,18	45,33	190,993	1 493,54	0,858	3,036	128,567	749,353	18,186
	Итого среднее за 10 дней:		59,42	48,64	203,955	1 484,161	14,959	11,628	126,187	777,543	15,166

Стоимость рациона 211 руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 211 руб.

Шеф-повар: _____ / Максимова О. С.
Мед. работник: _____ / Мусаева А. Р.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.