

" УТВЕРЖДАЮ"

Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Николаев С.Ю.
М. П. 20 марта 2025 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню
на 21 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		B1	B2	C	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	150	9,375	9,75	3	198,375	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	30,416/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	527	14,691	19,276	49,172	487,365	0,187	0,555	168,585	205,6	6,65
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
67,1	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	9,675	5,85	5,85	114	0,038	0,083	0,09	24,518	0,66
313	Гречка рассыпчатая	120	6,88	4,872	30,912	195	0,192	0,104		15,64	3,672
123,4	Компот из плодов сушеных	180	1,35		35,294	138,204					
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	695	30,591	26,08	105,308	769,504	0,428	0,316	21,807	130,13	8,7
	Полдник										
0,24	Йогурт	190	3,167	3,452	14,039	102,6		0,039	0,792	163,611	0,132
151,2	Булочки с изюмом	80	8,05	7,21	51,2	271,56	0,15	0,13	0,181	63,737	1,781
	Итого:	270	11,217	10,662	65,239	374,16	0,15	0,169	0,972	227,348	1,913
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,479	4,004	15,617	108,42	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
0,44	Сок фруктовый	178	0,89	0,178	24,564	95,479	0,036	0,018	3,56	35,6	0,712
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	489	21,785	6,951	69,82	420,235	0,255	0,223	21,25	149,493	3,286
	Итого за день:	1 981	78,284	62,969	289,539	2 051,264	1,019	1,263	212,614	712,571	20,549
	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.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Николаев С.Ю.
М. П. 20 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 21 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										
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	150	7,5	8	3	175	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
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
	Итого:	470	11,984	16,261	43,352	427,85	0,172	0,543	167,505	186,05	6,27
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,375	2,5	4,125	40	0,013	0,013	11,025	10,113	0,375
65,1	Борщ	150	1,09	2,73	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
164,1	Картофель отварной	100	1,906	2,88	15,34	94,926	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
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:	559	23,354	21,737	73,849	577,356	0,274	0,195	25,826	107,104	4,732
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	200	7,5	7,77	43,3	250,75	0,092	0,12	0,858	194,842	1,233
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
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	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	434	16,087	6,965	53,166	333,6	0,187	0,186	17,8	130,559	2,856
	Итого за день:	1 663	58,925	52,733	213,667	1 589,556	0,725	1,044	211,989	618,555	15,091
	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.