

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 20 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 21 октября 2024 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										
2,1	Каша пшённная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	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	15,165/ 9,979/3 0,597	2,949	7,22	0,105	93,617	0,012		0,211	127,179	0,152
	Итого:	455	17,449	16,62	64,721	485,077	0,318	0,488	3,053	504,953	2,023
	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
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
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
263,1	Бефстроганов из говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
313	Гречка рассыпчатая	130	7,453	5,278	33,488	211,25	0,208	0,113		16,943	3,978
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	4								14,72	0,116
	Итого:	732	38,248	18,348	91,519	685,733	0,479	0,423	24,493	117,354	9,665
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,3	Яблоки печеные с медом	80	0,4	0,36	17,91	77	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
	Итого:	260	5,62	4,86	25,47	169	0,06	0,043	4,45	238,6	2,24
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	200	12,3	7,95	31,25	245,75	0,263	1	42,363	32,075	5,438
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,18	Вафли	20	0,229	0,2	5,714	24,8	0,002	0,001		0,714	0,043
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	511	16,345	8,689	53,735	383,326	0,326	1,078	56,263	66,519	10,069
	Итого за день:	1 958	77,662	48,517	235,445	1 723,136	1,184	2,032	88,258	927,427	23,998
	Итого среднее за 10 дней:		73,4	56,595	276,277	1 909,517	1,054	24,095	161,428	972,547	19,301

Стоимость рациона 225 руб.

Стоимость по плану 225 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

225 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Лейман А. А.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 20 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 21 октября 2024 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										
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
	Кофейный напиток	180	2,76	2,52	10,454	61,104	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,27/5,6 94/25	2,639	6,048	0,063	53,147	74,733		0,011	114,211	0,137
	Итого:	368	13,999	13,568	49,718	355,151	74,973	0,388	2,261	408,241	1,555
	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
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа(говядина)	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
263,1	Бефстроганов из говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая	100	5,733	4,06	25,76	162,5	0,16	0,086		13,03	3,06
	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	Итого:	571	27,556	13,216	74,141	526,912	0,365	0,29	18,315	82,633	7,32
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
197,3	Яблоки печеные с медом	50	0,243	0,214	10,964	46,429	0,014	0,007	2,307	9,143	1,214
	Итого:	210	4,883	4,214	17,684	127,495	0,046	0,028	2,787	207,543	1,374
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	405	12,505	6,049	45,726	306,425	0,255	0,829	43,382	57,095	8,339
	Итого за день:	1 554	58,942	37,047	187,269	1 315,984	75,639	1,536	66,744	755,511	18,589
	Итого среднее за 10 дней:		55,696	45,782	208,3	1 458,778	29,099	15,033	122,084	772,208	14,54

Стоимость рациона 195 руб.

Стоимость по плану 195 руб.

Средняястоимость за 10дней:

195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Лейман А. А.