

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П. 21 октября 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 22 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	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
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
266	Бутерброды с джемом	30,935/ 5,5/16,5	2,515	3,938	28,942	161,351	0,053	0,032	0,509	11,13	0,731
0,21	Мандарины	87	0,696	0,174	6,525	33,06	0,052	0,026	33,06	30,45	0,087
	Итого:	540	11,321	11,952	68,453	431,121	0,254	44,732	37,568	528,567	1,316
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	712	21,258	11,484	70,054	461,14	0,37	1,611	82,4	201,626	6,603
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	7,96	6,65	59,03	330,3	0,08	0,117	0,8	174,65	0,812
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	61	0,671	0,061	2,135	12,2	0,006	0,012	9,15	6,1	0,488
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	519	18,679	8,913	55,825	378,438	0,254	0,242	23,47	107,03	3,827
	Итого за день:	2 021	59,218	38,999	253,362	1 600,999	0,958	46,702	144,238	1 011,873	12,559
	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. 21 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 22 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Итого:	435	8,872	6,887	51,569	307,505	0,2	30,209	40,84	387,22	0,94
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	555	19,952	9,574	55,381	384,023	0,297	1,633	73,69	163,799	5,575
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	6,751	6,167	50,497	280,8	0,069	0,106	0,793	171,843	0,714
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	51	0,51	0,051	1,785	10,2	0,005	0,01	7,65	5,1	0,383
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	401	13,945	6,906	40,11	278,95	0,178	0,18	17,491	79,87	3,173
	Итого за день:	1 601	49,52	29,534	197,557	1 251,278	0,743	32,128	132,814	802,732	10,401
	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.

Средняя
стоимость за 10
дней:

195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Лейман А. А.