

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 22 октября 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 23 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										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,044	49		0,011	0,111	4,889	0,956
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	30,044/ 7/10,63 8	2,52	6,17	0,09	80	0,01		0,18	108,68	0,13
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	547	15,12	12,07	59,034	479,2	0,19	0,271	181,251	361,309	3,066
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
323,1	Картофельное пюре с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125,1	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
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:	767	23,83	19,06	77,502	582,76	0,418	15,654	61,68	189,24	7,606
	Полдник										
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,5	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	80	10,125	6,613	27,2	209,486	0,07	0,091	2	13,291	2,663
	Итого:	259	15,316	11,088	34,36	298,986	0,139	0,4	3,253	228,091	2,842
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
	Омлет с картофелем	150	8,647	16,941	9,476	225,882	0,124	68,718	11,612	77,929	2,329
0,03	Сок томатный	178	1,424		5,34	25,988	0,018	0,053	14,062	24,92	1,602
0,14	Печенье	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
0,1	Хлеб пшеничный	39	2,964	0,351	18,205	89,544	0,062	0,023		8,97	0,741
	Итого:	447	14,113	18,41	40,694	386,49	0,223	68,811	28,674	128,227	5,221
	Итого за день:	2 020	68,379	60,628	211,59	1 747,436	0,97	85,136	274,858	906,868	18,735
	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.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П. 22 октября 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 23 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	22,979/ 5,362/8, 148	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	446	13,707	11,937	59,487	399,91	70,951	0,274	181,114	364	2,769
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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	
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
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
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,637	5,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
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:	606	19,52	15,169	62,984	472,521	0,332	0,212	57,925	158,808	6,062
Полдник											
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	9,007	5,787	23,8	183,318	0,039	0,058	1,47	7,828	1,843
	Итого:	220	13,357	9,537	29,8	258,318	0,097	0,317	2,52	187,828	1,993
Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
	Омлет с картофелем	150	8,538	18,231	9,231	235,846	0,138	78,715	11,377	75,738	2,285
0,03	Сок томатный	158	1,264		4,74	23,057	0,011	0,042	12,471	22,109	1,422
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	403	13,47	21,232	40,073	405,844	0,22	78,798	26,348	124,618	5,454
	Итого за день:	1 675	60,053	57,875	192,344	1 536,593	71,599	79,601	267,907	835,255	16,278
	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.