

" УТВЕРЖДАЮ"

Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Николаев С.Ю.

М. П. 23 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 24 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	Са	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая	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	29,323/ 7/10,63 8	2,466	6,039	0,088	78,298	0,01		0,176	106,368	0,127
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:	546	17,136	15,529	80,349	536,318	0,316	0,488	3,658	488,462	3,038
	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
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
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,184	0,072		22,488	1,304
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	700	30,011	13,326	79,191	558,443	0,444	0,351	24,493	109,539	6,613
	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	62	0,682	0,062	2,17	37,2	0,012	0,019	13,95	9,3	0,744
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
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:	501	15,298	7,925	54,601	377,42	0,322	0,887	19,78	62,278	8,664
	Итого за день:	2 007	68,065	41,64	239,61	1 641,181	1,142	1,768	52,381	898,879	20,555
	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.

" УТВЕРЖДАЮ"

Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Николаев С.Ю.

М. П. 23 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 24 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										
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	25/5/6,3 83	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	366	13,86	13,25	49,714	352,354	71,04	0,388	2,26	402,23	1,548
	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
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	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	560	24,89	11,504	73,799	499,442	0,358	0,274	18,315	79,283	7,131
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
197,3	Яблоки печеные с медом	70	0,34	0,3	15,35	65	0,02	0,01	3,23	12,8	1,7
	Итого:	220	4,69	4,05	21,65	141	0,05	0,03	3,68	198,8	1,85
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	51	0,561	0,051	1,785	30,6	0,01	0,015	11,475	7,65	0,612
	Запеканка картофельная с печенью	150	8,489	4,344	22,262	163,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	406	11,82	5,329	44,704	294,743	0,259	0,746	16,328	53,174	7,401
	Итого за день:	1 552	55,26	34,133	189,867	1 287,539	71,707	1,438	40,583	733,486	17,93
	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 10дней: 195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.