

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №
 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П. 23 октября 2024 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 24 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											
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30,881/ 10,1	2,358	0,923	22,345	106,805	0,031	0,01	0,051	7,278	0,502
	Итого:	421	11,918	10,793	47,305	331,665	0,136	0,384	2,097	425,458	0,812
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
85,12	Суп картофельный с клецками	200	1,52	2,44	8,83	63,45	0,11		11,53	25,54	1,04
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006
330,1	Горох отварной	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173
325	Соус белый основной	25	1	4,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	725	29,787	24,065	102,853	739,155	0,764	0,757	32,089	259,304	10,438
Полдник											
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	60	10,695	9,91	40,935	296,055	0,096	0,084	0,477	188,967	1,066
	Итого:	240	13,695	13,18	54,235	393,255	0,096	0,121	1,227	343,967	1,191
Ужин											
0,23	Груша	50	0,2	0,015	4,75	20,275	0,01	0,015	2,5	9,5	1,15
146,1	Пудинг из творога	160	20,907	21,907	38,987	428,387	0,088	0,355	0,267	194,853	3,48
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	470	25,887	24,922	105,681	749,062	0,148	0,502	4,347	311,993	7,34
	Итого за день:	1 856	81,286	72,959	310,074	2 213,137	1,144	1,764	39,759	1 340,722	19,781
	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: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 23 октября 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 24 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/11,5 43	2,069	0,809	19,62	93,78	0,031	0,01	0,051	7,303	0,504
	Итого:	336	8,569	7,609	37,72	252,18	0,121	0,34	1,671	325,463	0,744
	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
85,12	Суп картофельный с клецками	150	1,14	1,83	6,62	47,59	0,066		6,918	15,32	0,624
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	70	10,99	10,267	2,882	147,502	0,035	0,117	0,082	30,532	1,003
316	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	0,03	0,017		3,23	0,317
325	Соус белый основной	25	0,625	2,5	2,375	35		0,013		8,75	0,125
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	612	19,962	21,051	93,186	636,063	0,227	0,26	24,895	148,254	5,419
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	40	8,715	8,075	33,355	241,229	0,077	0,068	0,388	153,973	0,868
	Итого:	190	11,215	11,345	44,655	322,229	0,077	0,105	1,138	308,973	0,993
	Ужин										
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
146,1	Пудинг из творога	120	15,672	16,428	29,244	321,288	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,44	Сок фруктовый	125	0,375		17,242	67,017	0,025	0,008	2,5	22,492	0,5
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	395	19,897	18,882	78,411	555,104	0,199	0,418	7,949	273,128	4,977
	Итого за день:	1 533	59,643	58,887	253,971	1 765,576	0,624	1,123	35,653	1 055,818	12,133
	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.