

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Николаев С.Ю.
М. П. 24 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 25 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										
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	15/5/30, 387	2,373	3,715	27,304	152,218	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
0,21	Мандарины	85	0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	Итого:	535	11,163	11,725	66,665	421,228	0,25	44,73	36,779	527,237	1,273
	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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
0,44	Сок фруктовый	179	0,895	0,179	24,702	96,016	0,036	0,018	3,58	35,8	0,716
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	678	20,666	11,294	65,347	439,205	0,36	1,592	76,674	171,916	6,256
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
148,1	Ватрушка с творогом	70	9,878	2,489	31,967	180,056	0,109	0,124	0,124	45,547	1,112
	Итого:	250	12,878	5,759	45,267	277,256	0,109	0,161	0,874	200,547	1,237
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожей, порциями	58	0,638	0,058	2,03	11,6	0,006	0,012	8,7	5,8	0,464
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:	516	18,646	8,91	55,72	377,838	0,254	0,241	23,02	106,73	3,803
	Итого за день:	1 979	63,353	37,688	232,999	1 515,527	0,973	46,725	137,347	1 006,429	12,569
	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.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Николаев С.Ю.
М. П. 24 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 25 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										
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
266	Бутерброды с джемом	15/5/25	2,259	3,537	25,992	144,9	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	420	8,919	9,587	56,611	351,73	0,205	30,222	31,77	381,87	1,115
	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	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,44	Сок фруктовый	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
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:	540	19,739	9,554	53,186	374,525	0,293	1,621	68,27	147,07	5,421
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка русская	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										
60,2	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,438	46,85	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	410	16,113	9,53	33,558	325,367	0,204	0,216	11,96	100,065	3,83
	Итого за день:	1 580	51,523	34,838	193,852	1 332,422	0,771	32,165	112,793	800,848	11,08
	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 10 дней: 195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед. работник: _____ / Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.