

" УТВЕРЖДАЮ"

Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Николаев С.Ю.

М. П. 25 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню
на 26 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3 094 ,3	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,46	1,03	4,55	808,4	2,74
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	31,147/ 7	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	518	7,766	13,204	52,735	365,366	0,561	1,161	170,03	908,951	6,767
	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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
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
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
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
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:	765	23,728	19,136	76,846	580,35	0,414	15,655	61,686	185,76	7,502
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
351	Пирожки сдобные печеные с сметаной	70	8,859	5,786	23,8	183,3	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	250	14,079	10,286	31	273,3	0,131	0,39	3,01	227,63	2,51
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
	Омлет с картофелем	150	8,647	16,941	9,476	225,882	0,124	68,718	11,612	77,929	2,329
0,44	Сок фруктовый	176	0,88	0,176	24,288	94,406	0,035	0,018	3,52	35,2	0,704
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
0,14	Печенье	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	458	14,064	19,136	63,94	479,139	0,247	68,779	18,182	140,501	4,462
	Итого за день:	1 991	59,637	61,762	224,52	1 698,154	1,353	85,985	252,908	1 462,84 3	21,24
	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: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Николаев С.Ю.
М. П. 25 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 26 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		B1	B2	C	Ca	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
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	440	6,447	11,018	46,558	314,943	0,14	0,284	166,224	250,08	3,939
	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	
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,637	5,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
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
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	597	19,065	15,084	61,074	462,167	0,323	0,184	45,425	132,863	5,696
	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	51	0,344	0,047	0,829	5,1	0,01	0,01	2,55	11,73	0,306
	Омлет с картофелем	150	8,538	18,231	9,231	235,846	0,138	78,715	11,377	75,738	2,285
0,44	Сок фруктовый	157	0,471		21,656	84,173	0,031	0,01	3,14	28,25	0,628
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
0,14	Печенье	10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:	393	11,844	19,905	48,635	418,214	0,232	78,761	17,067	127,728	4,43
	Итого за день:	1 650	50,712	55,544	186,067	1 453,643	0,792	79,545	231,236	698,5	16,058
	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.