

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Ниженавтовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 25 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 26 июня 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										
144,2	Запеканка из творога	140	22,295	23,228	11,34	338,905	0,07	0,373	0,327	207,9	0,933
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	29,187/ 7/10,63 8	2,466	6,039	0,088	78,298	0,01		0,176	106,368	0,127
0,29	Яблоко	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64
	Итого:	531	27,409	31,64	37,263	556,019	0,117	0,532	199,153	427,818	7,031
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
239,1	Мясо для супа (куры)	18	8,618	8,244	0,101	108,864	0,048		1,22	12,794	0,756
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
478	Оладьи из печени (запечённые)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	109,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
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	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	721	30,447	29,244	94,883	757,968	0,586	13,505	48,744	189,526	12,448
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка российская	80	5,669	3,863	52,263	266,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	Итого:	260	10,889	8,363	59,463	356,4	0,161	0,401	1,317	238,457	0,965
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	58	0,638	0,058	2,03	11,6	0,006	0,012	8,7	5,8	0,464
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,02		5,26	0,5
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	529	22,933	8,289	93,32	530,756	0,21	0,176	13,72	108,12	3,168
	Итого за день:	2 041	91,678	77,536	284,929	2 201,143	1,075	14,614	262,934	963,921	23,612
	Итого среднее за 10 дней:		74,046	60,177	267,69	1 908,604	1,003	17,122	170,191	959,418	19,432

Стоимость рациона 244 руб.
Стоимость по плану 244 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Максимова О. С.
Мед. работник: _____ / Мусаева А. Р.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 25 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 26 июня 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										
25,2	Запеканка из творога	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
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	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,035	0,024	198	19,2	2,64
	Итого:	455	28,432	12,841	58,121	457,498	0,189	0,433	198,846	264,971	6,582
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,855	3,66	5,01	56,34	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
478	Оладьи из печени (запечённые)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	606	29,605	29,175	81,022	698,78	0,479	10,218	37,504	162,377	10,167
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
301	Булочка русская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,31	7,13	51,73	308,1	0,138	0,338	1,1	199,65	0,837
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	58	0,58	0,058	2,03	11,6	0,006	0,012	8,7	5,8	0,435
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
315	Рис отварной	100	2,433	3,583	24,458	139,8	0,017	0,011		2,925	0,275
0,44	Сок фруктовый	161	0,483		22,207	86,317	0,032	0,011	3,22	28,969	0,644
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	399	15,816	5,581	61,736	355,417	0,14	0,118	12,67	80,434	2,614
	Итого за день:	1 680	83,163	54,728	252,609	1 819,795	0,946	11,107	250,12	707,433	20,2
	Итого среднее за 10 дней:		59,42	48,64	203,955	1 484,161	14,959	11,628	126,187	777,543	15,166

Стоимость рациона 211 руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 211 руб.

Шеф-повар: _____ / Максимова О. С.
Мед. работник: _____ / Мусаева А. Р.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.