

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Николаев С.Ю.

М. П. 26 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 27 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										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
266	Бутерброды с джемом	15/5/31, 023	2,42	3,789	27,85	155,262	0,051	0,031	0,49	10,71	0,704
	Итого:	431	18,61	14,059	87,11	551,522	0,256	0,395	2,386	416,81	1,974
	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
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
117,2	Суфле из филе куриного	70	10,453	3,565	1,811	81,144	0,047		0,14	22,68	0,952
330,1	Горох отварной	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
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	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	704	30,591	19,065	96,41	671,858	0,674	0,546	27,15	216,48	9,572
	Полдник										
0,24	Йогурт	186	3,1	3,379	13,743	100,44		0,038	0,775	160,167	0,129
270,2	Гренки с сыром	55	9,804	9,084	37,524	271,384	0,088	0,077	0,437	173,22	0,977
	Итого:	241	12,904	12,463	51,267	371,824	0,088	0,115	1,212	333,387	1,106
	Ужин										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
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	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	518	25,575	24,929	109,797	766,875	0,165	0,505	166,847	318,033	8,352
	Итого за день:	1 894	87,68	70,516	344,585	2 362,079	1,183	1,561	197,594	1 284,71	21,004
	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
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Николаев С.Ю.

М. П. 26 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 27 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										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/25	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:	335	14,612	8,887	64,275	396,375	0,19	0,34	1,55	316,28	1,45
	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
220,1	Мясо для супа(говядина)	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
117,2	Суфле из филе куриного	70	14,255	4,862	2,469	110,651	0,064		0,191	30,927	1,298
316	Рис припущенный	80	1,94	2,293	19,56	106,64	0,02	0,011		2,153	0,211
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	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	575	24,543	16,141	81,545	563,909	0,244	0,14	20,004	134,343	5,494
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	30	6,536	6,056	25,016	180,922	0,058	0,051	0,291	115,48	0,651
	Итого:	180	9,036	9,326	36,316	261,922	0,058	0,088	1,041	270,48	0,776
	Ужин										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
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	19,537	18,893	78,711	557,235	0,208	0,408	167,949	270,128	4,877
	Итого за день:	1 485	67,728	53,247	260,847	1 779,441	0,7	0,976	190,544	991,231	12,597
	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.