

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 26 июня 2025 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад к2

Ежедневное меню
на 27 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	61	1,037	8,113	3,111	90,28	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
15,1	Омлет натуральный	180	11,25	11,7	3,6	238,05	0,09	0,495	0,27	122,76	2,88
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/30,138	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	581	16,887	22,643	52,811	556,98	0,181	0,66	10,123	258,423	7,419
	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
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
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	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	774	25,801	26,293	74,655	644,784	0,32	0,227	93,898	156,397	8,486
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	70	4,466	1,68	35,42	175	0,07	0,056	0,042	25,9	0,994
	Итого:	250	9,686	6,18	42,98	267	0,11	0,079	0,582	249,1	1,174
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	109,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:	485	17,803	6,649	66,376	402,583	0,253	0,217	25,436	84,35	4,848
	Итого за день:	2 090	70,177	61,764	236,822	1 871,346	0,863	1,183	130,039	748,269	21,926
	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: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 26 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 27 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	180	9	9,6	3,6	210	0,09	0,51	0,27	123	2,88
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:	500	13,78	23,02	40,071	496,719	0,182	0,653	8,43	224,75	6,97
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
255,2	Голубцы ленивые	160	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	605	20,105	20,7	55,56	494,395	0,221	0,153	73,637	128,04	6,427
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7
	Итого:	200	7,521	4,936	31,414	200,286	0,087	0,063	0,479	204,429	0,85
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	400	14,01	6,035	48,145	304,095	0,208	0,217	21,926	69,44	2,86
	Итого за день:	1 705	55,416	54,691	175,19	1 495,495	0,698	1,086	104,471	626,659	17,107
	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.