

День: 5
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. 27 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 28 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	58	0,986	7,714	2,958	85,84	0,017	0,035	4,06	24,94	0,406
15,1	Омлет натуральный	120	7,5	7,8	2,4	158,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	30,508/ 7/10,63 8	2,574	6,301	0,092	81,702	0,01		0,184	110,992	0,133
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	526	14,2	24,655	27,565	439,182	0,184	0,663	171,346	412,217	4,87
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	59	0,649	0,059	2,065	11,8	0,006	0,012	8,85	5,9	0,472
79,1	Рассольник домашний	200	1,66	4,07	11,82	90,6	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273,1	Компот из апельсинов	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	767	31,301	24,093	80,331	664,96	0,396	0,302	43,593	172,201	6,57
	Полдник										
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
151,2	Булочки с изюмом	60	6,038	5,408	38,4	203,67	0,112	0,098	0,135	47,803	1,335
	Итого:	250	11,548	10,158	46,38	300,781	0,155	0,122	0,705	283,403	1,525
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	21,16	134,76	0,184	0,072		22,488	1,304
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,044	49		0,011	0,111	4,889	0,956
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:	520	22,659	6,808	48,259	392,653	0,338	0,222	5,319	98,804	3,906
	Итого за день:	2 063	79,708	65,714	202,536	1 797,577	1,073	1,309	220,964	966,624	16,872
	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. 27 марта 2025 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню
на 28 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	48	0,816	6,384	2,448	71,04	0,014	0,029	3,36	20,64	0,336
15,1	Омлет натуральный	150	7,5	8	3	175	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	54,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6,3 83	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	494	13,309	22,394	24,601	393,385	70,972	0,676	169,982	375,82	5,215
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	49	0,49	0,049	1,715	9,8	0,005	0,01	7,35	4,9	0,368
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
492	Язык отварной	50	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
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:	592	26,16	20,063	62,029	535,011	0,281	0,309	30,874	130,278	4,938
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,2	Булочки с изюмом	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	200	9,35	8,25	38,3	245,75	0,122	0,103	0,558	225,842	1,258
	Ужин										
54	Икра свекольная	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
112,1	Котлеты рыбные	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,153	0,06		18,74	1,086
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	440	20,693	11,783	45,083	402,607	0,276	0,205	5,928	101,393	4,268
	Итого за день:	1 726	69,513	62,49	170,013	1 576,753	71,651	1,294	207,342	833,332	15,679
	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.