

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 29 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 30 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/30	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,29	Яблоко	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,033	0,022	181,5	17,6	2,42
	Итого:	550	8,344	6,244	61,496	335,908	0,183	0,512	183,81	285,38	3,72
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
203,1	Напиток брусничный	180	0,09		22,41	71,262			1,5	9,48	0,16
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:	750	36,895	19,791	91,101	672,746	0,741	0,874	13,73	223,912	9,577
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
270,2	Гренки с сыром	60	10,695	9,91	40,935	296,055	0,096	0,084	0,477	188,967	1,066
	Итого:	240	15,915	14,41	48,495	388,055	0,136	0,107	1,017	412,167	1,246
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	471	14,131	6,781	71,069	418,76	0,34	0,856	23,155	79,85	5,812
	Итого за день:	2 011	75,286	47,225	272,161	1 815,469	1,4	2,349	221,712	1 001,309	20,354
	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: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 29 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 30 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
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	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,032	0,022	181,5	17,6	2,42
	Итого:	450	6,771	10,595	45,737	305,899	0,186	0,425	183,268	382,464	3,679
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
250,1	Котлеты из говядины	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
204,1	Гречка рассыпчатая	90	5,16	3,654	23,184	146,25	0,144	0,077		11,727	2,754
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
203,1	Напиток брусничный	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	578	25,114	16,604	73,26	538,83	0,331	0,308	9,205	116,684	6,391
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
270,2	Гренки с сыром	40	8,715	8,075	33,355	241,229	0,077	0,068	0,388	153,973	0,868
	Итого:	200	13,355	12,075	40,075	322,296	0,109	0,089	0,868	352,373	1,028
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,489	4,344	22,262	163,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	411	11,65	4,765	58,106	344,176	0,299	0,73	21,658	69,683	5,682
	Итого за день:	1 639	56,889	44,039	217,178	1 511,201	0,924	1,552	214,999	921,204	16,78
	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.