

" УТВЕРЖДАЮ"

Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Николаев С.Ю.

М. П. 30 марта 2025 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 31 марта 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
100,2	Бутерброд с сыром	15,957/ 5/30,84	7,293	8,18	19,778	181,56	0,071	0,092	0,112	163,608	0,938
	Итого:	431	19,013	17	69,123	506,79	0,232	44,725	3,865	609,335	1,603
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
227,2	Плов из говядины	160	10,428	11,52	30,657	268,16	0,09		5,44	23,951	2,205
0,01	Соль	2								7,36	0,058
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	676	21,108	23,08	88,649	639,944	0,287	0,166	82,166	117,233	6,441
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,2	Яблоки печеные с вареньем	70	0,28	0,266	25,585	105,7	0,014	0,014	2,52	10,92	1,463
	Итого:	250	5,5	4,766	33,145	197,7	0,054	0,037	3,06	234,12	1,643
	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
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
0,1	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	523	19,901	8,371	71,681	439,637	0,317	0,261	19,56	144,17	3,672
	Итого за день:	1 880	65,522	53,217	262,598	1 784,071	0,891	45,189	108,651	1 104,858	13,359
	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. 30 марта 2025 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 31 марта 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	22,979/ 5,362/8, 148	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
Итого:		336	12,4	13,63	32,96	291,55	70,9	0,31	1,51	410,38	0,52
Обед											
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
227,2	Плов из говядины	120	7,8	8,64	23	201,067	0,067		4,08	17,933	1,653
0,01	Соль	2								7,36	0,058
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
Итого:		538	18,46	19,025	70,462	521,709	0,224	0,113	65,165	88,931	5,046
Полдник											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
197,2	Яблоки печеные с вареньем	80	0,34	0,32	26,97	112	0,02	0,01	3,06	13	1,74
Итого:		240	4,98	4,32	33,69	193,067	0,052	0,031	3,54	211,4	1,9
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
104,1	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,44	Сок фруктовый	158	0,474		21,793	84,709	0,032	0,011	3,16	28,429	0,632
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
Итого:		428	16,456	6,824	54,741	347,155	0,258	0,226	15,844	120,142	3,628
Итого за день:		1 542	52,296	43,799	191,853	1 353,481	71,434	0,68	86,059	830,853	11,094
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.