

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Нюнюк И.А.

М. П.

1 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна -лето сад 2024

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 2 мая 2024 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										
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	30,517/ 10,4	4,715	3,895	15,58	118,08	0,041	0,041	0,164	108,343	0,482
0,18	Вафли	23	0,263	0,23	6,571	28,52	0,003	0,001		0,821	0,049
	Итого:	464	17,378	9,825	73,151	455,4	0,154	0,312	1,494	324,194	5,491
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
105	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,02		5,26	0,5
0,01	Соль	4								14,72	0,116
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	760	30,079	25,528	114,845	802,144	0,277	0,378	16,673	188,77	6,844
	Полдник										
0,44	Сок фруктовый	179	0,895	0,179	24,702	96,016	0,036	0,018	3,58	35,8	0,716
301	Булочка российская	80	5,669	3,863	52,263	266,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	Итого:	259	6,564	4,042	76,965	362,416	0,127	0,109	3,637	58,257	1,501
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,288	3,696	14,416	100,08	0,04	0,056	1,56	44,68	0,568
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	501	17,264	10,695	54,813	386,866	0,292	15,483	14,41	103,69	2,997
	Итого за день:	2 084	71,324	50,13	329,574	2 049,506	0,88	16,302	201,214	690,911	19,033
	Итого среднее за 10 дней:		74,659	60,768	285,841	1 996,522	1,022	24,317	174,521	986,432	19,507

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Нюнок И.А.

М. П.

1 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-лето ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню**на 2 мая 2024 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	Са	Fe
	Завтрак										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	340	5,34	9,484	23,638	201,65	0,1	0,232	1,16	189,909	3,414
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,855	3,66	5,01	56,34	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
105	Рис отварной	100	2,433	3,583	24,458	139,8	0,017	0,011		2,925	0,275
0,01	Соль	3								11,04	0,087
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	589	23,106	19,929	88,114	616,778	0,198	0,264	14,7	152,735	5,264
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,31	7,13	52,03	309,1	0,11	0,1	0,5	205,65	0,837
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,637	5,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
323,1	Картофельное пюре с морковью	100	1,908	3,083	12,017	83,4	0,029	0,037	1,083	31,025	0,392
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	400	14,115	9,037	38,926	294,993	0,238	0,07	11,568	83,398	2,933
	Итого за день:	1 649	51,911	45,62	212,508	1 465,202	0,676	0,686	192,928	647,693	14,648
	Итого среднее за 10 дней:		58,272	50,63	210,129	1 528,068	14,941	14,731	143,98	790,129	15,079

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.