

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 2 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 3 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
15,1	Сметана натуральная	180	11,25	11,7	3,6	238,05	0,09	0,495	0,27	122,76	2,88
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30,511/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:	479	19,163	24,587	46,795	558,78	0,227	44,985	7,339	422,397	4,061
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96
	Итого:	120	0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96
	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
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	5								18,4	0,145
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	711	20,628	11,184	67,25	459,47	0,35	1,598	87,994	174,876	6,031
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печеные с повидлом	70	8,859	5,786	23,8	183,3	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	250	11,859	9,056	37,1	280,5	0,061	0,117	2,5	166,63	2,455
	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	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	499	19,216	7,231	64,952	407,514	0,259	0,233	26,229	89,671	4,904
	Итого за день:	2 059	71,826	52,538	225,816	1 762,664	0,921	46,981	340,062	901,574	18,411
	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.

стоимость за 10 дней: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 5 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-лето ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 6 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/8,65 7	1,955	0,765	18,53	88,57	0,029	0,01	0,049	6,897	0,476
	Итого:	334	8,015	6,665	43,524	266,9	0,139	30,18	2,839	352,017	0,826
	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
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	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	5,733	4,06	25,76	162,5	0,16	0,086		13,03	3,06
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
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	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	586	24,956	20,016	85,678	615,799	0,352	0,317	57,44	119,55	7,549
	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	51	0,561	0,051	1,785	30,6	0,01	0,015	11,475	7,65	0,612
291,2	Запеканка картофельная с печенью	160	10,191	5,218	27,138	196,062	0,246	0,812	5,44	23,385	3,717
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	391	12,892	5,629	39,213	320,562	0,309	0,86	16,995	45,575	6,169
	Итого за день:	1 611	59,257	44,425	218,29	1 568,236	0,938	31,466	243,142	885,515	17,772
	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.

стоимость за 10

дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.