

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 7 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 8 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										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30,426/ 10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:	440	12,3	9,6	65,8	398,7	0,212	0,319	1,543	298,173	2,992
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,029	58,2	32,98	0,291
0,08	Шоколад (на праздники)	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005	0,007		4,5	0,85
	Итого:	122	1,623	8,694	22,257	172,595	0,044	0,036	58,2	37,48	1,141
	Обед										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,568	4,372	62,412	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452
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
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
259,3	Рагу по- домашнему с птицей	160	12,985	16,297	13,44	252,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,736
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	668	19,33	26,48	69,966	592,67	0,331	0,314	70,165	121,388	5,857
	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
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,479	4,004	15,617	108,42	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
273	Напиток "Витаминный"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
	Итого:	493	17,382	6,755	63,508	390,811	0,169	0,178	7,678	104,461	4,305
	Итого за день:	1 723	50,635	51,529	221,531	1 554,775	0,756	0,847	137,586	561,503	14,295
	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
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 7 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 8 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											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
Итого:		345	6,319	5,294	43,302	246,868	0,091	0,244	1,274	231,88	1,609
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	97	0,873	0,194	7,857	35,095	0,039	0,003	58,2	32,98	0,291
0,08	Шоколад (на праздники)	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,004	0,006		4,5	0,85
Итого:		122	1,623	8,694	22,257	172,595	0,043	0,009	58,2	37,48	1,141
Обед											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,57	4,37	62,41	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
259,3	Рагу домашнему с птицей	150	12,173	15,278	12,6	236,554	0,121	0,139	14,269	25,014	1,628
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
Итого:		562	17,308	24,113	58,963	519,364	0,271	0,24	60,179	101,344	4,852
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
116,1	Суфле рыбное	70	11,223	2,135	0,093	64,423	0,058	0,093	0,49	28,525	0,665
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
0,44	Сок фруктовый	182	0,546		25,104	97,576	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
Итого:		427	15,703	5,568	46,764	295,275	0,18	0,174	8,713	109,548	3,01
Итого за день:		1 456	40,953	43,669	171,286	1 234,102	0,585	0,667	128,366	480,252	10,612
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.