

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 12 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна -лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 13 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
	<b>Завтрак</b>										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
37,1	молоко кипяченое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
266	Бутерброды с джемом	30,479/5/15	2,373	3,715	27,304	152,218	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,863</b>	<b>13,685</b>	<b>70,164</b>	<b>463,078</b>	<b>0,175</b>	<b>0,384</b>	<b>2,376</b>	<b>407,26</b>	<b>1,21</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,03	Сок томатный	100	0,8		3	14,6	0,01	0,03	7,9	14	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>		<b>3</b>	<b>14,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>7,9</b>	<b>14</b>	<b>0,9</b>
	<b>Обед</b>										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
227,2	Плов из говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>20,808</b>	<b>22,983</b>	<b>104,819</b>	<b>702,964</b>	<b>0,296</b>	<b>0,198</b>	<b>31,069</b>	<b>191,875</b>	<b>7,385</b>
	<b>Полдник</b>										
0,44	Сок фруктовый	177	0,885	0,177	24,426	94,943	0,035	0,018	3,54	35,4	0,708
197,3	Яблоки печеные с медом	80	0,4	0,36	17,91	77	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>1,285</b>	<b>0,537</b>	<b>42,336</b>	<b>171,943</b>	<b>0,055</b>	<b>0,038</b>	<b>7,45</b>	<b>50,8</b>	<b>2,768</b>
	<b>Ужин</b>										
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
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>13,369</b>	<b>6,826</b>	<b>56,595</b>	<b>366,66</b>	<b>0,281</b>	<b>0,842</b>	<b>50,225</b>	<b>50,24</b>	<b>6,563</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 933</b>	<b>51,125</b>	<b>44,031</b>	<b>276,914</b>	<b>1 719,245</b>	<b>0,817</b>	<b>1,492</b>	<b>99,02</b>	<b>714,175</b>	<b>18,826</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,659</b>	<b>60,768</b>	<b>285,841</b>	<b>1 996,522</b>	<b>1,022</b>	<b>24,317</b>	<b>174,521</b>	<b>986,432</b>	<b>19,507</b>

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. 12 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-лето ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню  
на 13 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
	<b>Завтрак</b>										
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 кипяченое	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
266	Бутерброды с джемом	25/5/15	2,259	3,537	25,992	144,9	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>12,419</b>	<b>11,704</b>	<b>59,365</b>	<b>391,287</b>	<b>0,153</b>	<b>0,351</b>	<b>2,032</b>	<b>322,905</b>	<b>1,085</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,03	Сок томатный	100	0,8		3	14,593	0,007	0,027	7,893	13,993	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>		<b>3</b>	<b>14,593</b>	<b>0,007</b>	<b>0,027</b>	<b>7,893</b>	<b>13,993</b>	<b>0,9</b>
	<b>Обед</b>										
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
227,2	Плов из говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,01	Соль	2								7,36	0,058
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>22,89</b>	<b>22,915</b>	<b>88,35</b>	<b>646,013</b>	<b>0,248</b>	<b>0,163</b>	<b>25,405</b>	<b>151,438</b>	<b>6,373</b>
	<b>Полдник</b>										
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
197,3	Яблоки печеные с медом	60	0,291	0,257	13,157	55,714	0,017	0,009	2,769	10,971	1,457
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>0,741</b>	<b>0,257</b>	<b>33,847</b>	<b>136,134</b>	<b>0,047</b>	<b>0,019</b>	<b>5,769</b>	<b>37,961</b>	<b>2,057</b>
	<b>Ужин</b>										
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
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>10,336</b>	<b>4,816</b>	<b>41,48</b>	<b>271,3</b>	<b>0,226</b>	<b>0,696</b>	<b>41,22</b>	<b>42,93</b>	<b>5,777</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 621</b>	<b>47,186</b>	<b>39,692</b>	<b>226,042</b>	<b>1 459,327</b>	<b>0,68</b>	<b>1,254</b>	<b>82,319</b>	<b>569,228</b>	<b>16,192</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,272</b>	<b>50,63</b>	<b>210,129</b>	<b>1 528,068</b>	<b>14,941</b>	<b>14,731</b>	<b>143,98</b>	<b>790,129</b>	<b>15,079</b>

Стоимость рациона 185 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 185 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Чернышова А. А.