

" УТВЕРЖДАЮ"

Исполняющий обязанности
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Бабкова О.М.

М. П. 14 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 15 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										
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
268	Бутерброды с маслом	7/30,523	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637
	Итого:	438	17,016	17,154	79,631	531,136	0,358	0,519	2,842	387,326	2,508
	Завтрак 2ой										
0,04	Сок тыквенный	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2
	Итого:	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
67,1	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	77	11,175	5,429	11,463	139,409	0,067		0,298	37,162	1,357
103,1	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,013	17,633	112,3	0,153	0,06		18,74	1,087
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	706	27,501	18,166	87,991	627,262	0,442	0,27	24,928	151,253	7,223
	Полдник										
281	Кефир	178	5,162	4,45	7,12	89	0,069	0,307	1,246	213,6	0,178
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	248	13,758	30,084	41,994	493,88	0,165	0,403	1,4	349,708	1,002
	Ужин										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Омлет с картофелем	180	10,376	20,329	11,372	271,059	0,148	82,461	13,934	93,515	2,795
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,311	71,011	0,011	0,144	244,444	13,778	5,622
0,1	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
	Итого:	473	14,904	23,386	51,617	474,058	0,232	82,655	263,339	140,383	10,185
	Итого за день:	1 965	73,679	88,79	273,333	2 174,316	1,207	83,867	293,709	1 041,67	21,117
	Итого среднее за 10 дней:		74,377	60,628	286,145	1 994,638	1,021	24,314	174,516	984,686	19,671

Стоимость рациона 215 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Кузнецова Е. .

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Бабкова О.М.

М. П. 14 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 15 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Кофейный напиток	180	2,76	2,52	10,454	61,104	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	360	7,46	11,791	33,985	258,274	0,17	0,488	2,67	373,66	1,008
	Завтрак 2ой										
0,04	Сок тыквенный	100	0,375		9,07	35,965	0,015	0,015	0,9	9,745	0,15
	Итого:	100	0,375		9,07	35,965	0,015	0,015	0,9	9,745	0,15
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
67,1	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
103,1	Макаронные изделия отварные	80	2,94	2,407	14,107	89,84	0,102	0,04		12,493	0,724
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	557	21,378	14,178	69,548	493,084	0,306	0,188	19,02	109,533	5,203
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	35,892	422,04	0,141	0,341	1,182	296,664	0,856
	Ужин										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,525	56,22	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
	Омлет с картофелем	180	10,246	21,877	11,077	283,015	0,166	94,458	13,652	90,886	2,742
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	420	14,046	24,997	41,072	443,635	0,259	94,611	183,537	136,186	8,842
	Итого за день:	1 647	54,977	76,688	189,567	1 652,998	0,89	95,642	207,309	925,788	16,059
	Итого среднее за 10 дней:		58,098	50,573	210,47	1 527,632	14,94	14,73	143,977	789,219	15,097

Стоимость рациона 185 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

стоимость за 10
дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Кузнецова Е. .

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.