

" УТВЕРЖДАЮ"

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

Бабкова О.М.

М. П. 15 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна -лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 16 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	160	28,6	15,2	29,8	364,8	0,08	0,36	0,44	207,34	0,88
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Батон плетенка с маком	31	2,356	0,279	14,477	71,195	0,05	0,019		7,13	0,589
0,18	Вафли	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>33,899</b>	<b>18,104</b>	<b>66,923</b>	<b>560,795</b>	<b>0,135</b>	<b>0,515</b>	<b>1,09</b>	<b>309,891</b>	<b>4,863</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
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
239,1	Мясо для супа (куры)	17	8,14	7,786	0,095	102,816	0,046		1,153	12,084	0,714
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
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
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	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>30,489</b>	<b>27,464</b>	<b>93,361</b>	<b>735,38</b>	<b>0,323</b>	<b>0,376</b>	<b>19,386</b>	<b>237,154</b>	<b>7,333</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	176	5,104	4,4	7,392	89,956	0,039	0,022	0,528	218,24	0,176
301	Булочка российская	80	5,669	3,863	52,263	266,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>10,773</b>	<b>8,263</b>	<b>59,655</b>	<b>356,356</b>	<b>0,131</b>	<b>0,114</b>	<b>0,585</b>	<b>240,697</b>	<b>0,961</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	59	0,649	0,059	2,065	11,8	0,006	0,012	8,85	5,9	0,472
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
105	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,02		5,26	0,5
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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>18,615</b>	<b>12,368</b>	<b>77,042</b>	<b>496,286</b>	<b>0,281</b>	<b>15,446</b>	<b>12,7</b>	<b>64,17</b>	<b>2,921</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 057</b>	<b>94,175</b>	<b>66,229</b>	<b>306,481</b>	<b>2 189,367</b>	<b>0,89</b>	<b>16,481</b>	<b>38,761</b>	<b>870,912</b>	<b>18,378</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,377</b>	<b>60,628</b>	<b>286,145</b>	<b>1 994,638</b>	<b>1,021</b>	<b>24,314</b>	<b>174,516</b>	<b>984,686</b>	<b>19,671</b>

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  
Нижневартовска ДС №  
17"Ладушки"

Бабкова О.М.

М. П. 15 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето ясли 2024  
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню  
на 16 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
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,25	Батон плетенка с маком	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>22,092</b>	<b>12,268</b>	<b>56,012</b>	<b>418,048</b>	<b>0,151</b>	<b>0,408</b>	<b>0,9</b>	<b>258,399</b>	<b>3,901</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>40,549</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
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
239,1	Мясо для супа (куры)	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
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
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
0,01	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
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>29,351</b>	<b>27,474</b>	<b>75,815</b>	<b>660,178</b>	<b>0,268</b>	<b>0,261</b>	<b>17,478</b>	<b>192,602</b>	<b>6,131</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>9,6</b>	<b>7,38</b>	<b>52,45</b>	<b>314,167</b>	<b>0,112</b>	<b>0,101</b>	<b>0,53</b>	<b>218,05</b>	<b>0,847</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	49	0,49	0,049	1,715	9,8	0,005	0,01	7,35	4,9	0,368
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,637	5,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
105	Рис отварной	100	2,433	3,583	24,458	139,8	0,017	0,011		2,925	0,275
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
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>14,63</b>	<b>9,536</b>	<b>51,333</b>	<b>351,193</b>	<b>0,226</b>	<b>0,043</b>	<b>10,335</b>	<b>55,198</b>	<b>2,809</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 664</b>	<b>76,073</b>	<b>56,688</b>	<b>245,109</b>	<b>1 784,136</b>	<b>0,777</b>	<b>0,843</b>	<b>34,243</b>	<b>743,25</b>	<b>15,988</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,098</b>	<b>50,573</b>	<b>210,47</b>	<b>1 527,632</b>	<b>14,94</b>	<b>14,73</b>	<b>143,977</b>	<b>789,219</b>	<b>15,097</b>

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 185 руб.

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

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Кузнецова Е. .

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