

" УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П. 16 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 17 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	Омлет картофельный	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)	30,517/10,1	2,358	0,923	22,345	106,805	0,031	0,01	0,051	7,278	0,502
	Итого:	480	19,22	24,609	47,34	561,385	0,227	44,985	7,34	422,574	4,073
	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	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	713	20,768	11,396	67,909	464,67	0,354	1,601	86,007	172,916	6,082
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	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	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
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:	489	17,551	6,915	64,938	397,957	0,252	0,22	26,156	85,439	4,807
	Итого за день:	2 052	70,359	52,456	227,007	1 760,912	0,918	46,971	338,003	895,559	18,377
	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.

16 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 17 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	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет картофельный	180	9	9,6	3,6	210	0,09	0,51	0,27	123	2,88
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	400	15,24	24,491	32,165	483,5	0,212	30,564	5,02	329,84	3,96
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
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
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
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:	554	19,765	9,67	52,566	381,535	0,274	1,634	76,037	142,15	5,027
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	9,007	5,787	23,8	183,318	0,039	0,058	1,47	7,828	1,843
	Итого:	220	11,507	9,057	35,1	264,318	0,039	0,095	2,22	162,828	1,968
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	400	14,01	6,035	48,145	304,095	0,208	0,217	21,926	69,44	2,86
	Итого за день:	1 674	61,322	49,653	176,076	1 480,515	0,752	32,55	285,203	744,258	14,615
	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.