

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 20 ноября 2023 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 21 ноября 2023 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	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
266	Бутерброды с джемом	29,432/ 5,5/16, б	2,42	3,789	27,85	155,262	0,051	0,031	0,49	10,71	0,704
	Итого:	451	10,53	11,629	60,836	391,972	0,2	44,705	4,488	497,697	1,202
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	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	1,904	4,104	30	99,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
212,1	Капуста тушённая	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
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	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	761	28,114	25,507	93,78	635,162	0,325	0,369	104,943	211,009	6,884
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
148,1	Ватрушка с творогом	90	12,7	3,2	41,1	231,5	0,14	0,16	0,16	58,56	1,43
	Итого:	270	15,7	6,47	54,4	328,7	0,14	0,197	0,91	213,56	1,555
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	картофельное блюдо	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,044	49		0,011	0,111	4,889	0,956
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,128	0,252	13,07	64,288	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	518	18,768	8,102	41,805	369,998	0,251	0,25	20,531	103,619	3,868
	Итого за день:	2 100	73,912	51,909	258,321	1 763,832	0,975	45,551	168,873	1 060,884	13,608
	Итого среднее за 10 дней:		78,512	56,785	304,944	1 984,637	1,043	20,921	174,599	983,494	19,378

Стоимость рациона 215 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
стоимость за 10
дней: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Алтынцева И. А.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 20 ноября 2023 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 21 ноября 2023 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
266	Бутерброды с джемом	25/6,11 1/18,33 3	2,46	3,851	28,302	157,78	0,054	0,033	0,523	11,433	0,751
	Итого:	349	8,52	9,751	53,296	336,11	0,164	30,203	3,313	356,553	1,101
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
250,1	Котлеты из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,01	Соль	3								11,04	0,087
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	610	21,914	20,814	62,73	511,725	0,234	0,264	90,147	170,454	5,383
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	6,751	6,167	50,497	280,8	0,069	0,106	0,793	171,843	0,714
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	415	15,65	10,325	30,372	322,942	0,202	0,223	16,764	89,953	3,408
	Итого за день:	1 659	53,435	47,208	202,521	1 480,077	0,713	30,817	139,517	815,053	10,681
	Итого среднее за 10 дней:		59,299	46,332	222,288	1 509,25	22,046	14,981	129,964	783,59	14,882

Стоимость рациона 185 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

стоимость за 10

дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Алтынцева И. А.