

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 8 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 24
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 9 января 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
3 396	Кофейный напиток с молоком сгущеным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/ 7/30,59 7	2,574	6,301	0,092	81,702	0,01		0,184	110,992	0,133
	Итого:	407	16,027	19,394	81,827	454,51	0,232	0,177	4,654	274,75	1,92
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,12	4,563	50,483	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
227,2	Плов из говядины	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
0,01	Соль	4								14,72	0,116
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	697	22,271	23,63	90,227	655,017	0,289	0,153	80,334	119,291	6,626
	Полдник										
0,24	Йогурт	190	3,167	3,452	14,039	102,6		0,039	0,792	163,611	0,132
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	250	10,887	8,412	34,439	259,73	0,061	0,119	2,542	175,241	2,462
	Ужин										
26,1	Запеканка из творога с морковью	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,116	0,369	19,139	94,136	0,066	0,025		9,43	0,779
	Итого:	471	29,556	29,183	100,969	783,846	0,178	0,579	3,16	383,04	4,259
	Итого за день:	1 925	78,781	80,659	317,262	2 195,783	0,789	1,048	255,689	968,323	17,467
	Итого среднее за 10 дней:		76,58	59,507	291,842	2 002,174	0,989	14,812	138,827	954,639	19,132

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

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 8 января 2024 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна ясли 24

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 9 января 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
3 396	Кофейный напиток с молоком сгущеным	150	2,15	1,45	15,5	84	0,02	0,06	0,28	96,5	0,06
100,1	Бутерброд с сыром	25/5,62 5/11,96 8	4,638	6,104	13,589	127,866	0,053	0,063	0,074	103,005	0,074
	Итого:	332	15,628	15,754	81,039	423,966	0,238	0,207	3,154	235,445	1,5
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
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	160	10,4	11,52	30,667	268,089	0,089		5,44	23,911	2,204
0,01	Соль	3								11,04	0,087
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	562	16	18,685	78,549	488,211	0,236	0,093	71,532	104,639	5,406
	Полдник										
0,24	Йогурт	160	2,667	3,488	12,053	86,4		0,039	0,8	165,333	0,133
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	210	9,795	7,917	27,282	215,629	0,047	0,111	2,6	174,919	2,39
	Ужин										
26,1	Запеканка из творога с морковью	150	17,95	20,13	25,42	343,65	0,08	0,33	1,19	204,65	1
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	360	22,25	23,04	52,36	535,95	0,185	0,477	1,57	311,29	2,9
	Итого за день:	1 564	63,713	65,435	249,03	1 706,436	0,736	0,907	243,855	842,293	14,396
	Итого среднее за 10 дней:		59,321	47,869	211,934	1 498,24	22,018	11,728	115,897	777,775	14,769

Стоимость рациона: 185 руб.Стоимость по плану 185 руб.Средняя стоимость
за 10 дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.