

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 10 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 11 декабря 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										
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,08	40	2,6	240,45	0,25
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/ 7/31,11 1	2,574	6,301	0,092	81,702	0,01		0,184	110,992	0,133
	Итого:	408	13,833	14,707	47,599	394,011	0,162	40,189	3,648	530,002	0,77
	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										
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
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
227,2	Плов из говядины	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	730	23,897	24,772	94,256	686,843	0,294	0,178	91,947	134,779	6,925
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,2	Яблоки печеные с вареньем	70	0,28	0,266	25,585	105,7	0,014	0,014	2,52	10,92	1,463
	Итого:	250	5,5	4,766	33,145	197,7	0,054	0,037	3,06	234,12	1,643
	Ужин										
310,1	Зеленый горошек консервированный	59	1,546	0,11	3,666	21,633	0,065	0,065	5,9	11,8	0,413
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	490	23,532	12,445	115,083	546,217	0,488	0,155	27,55	76,478	8,666
	Итого за день:	1 978	67,262	56,69	302,182	1 872,752	1,009	40,579	127,404	988,38	18,204
	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.

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
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 10 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ясли 2023

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 11 декабря 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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	6,383/5/ 25	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	336	11,96	12,73	39,854	311,48	70,92	30,15	2,68	437,34	0,63
	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										
276	Салат из консервированных овощей	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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	
227,2	Плов из говядины	120	7,8	8,64	23	201,067	0,067		4,08	17,933	1,653
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
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	530	18,37	18,59	70,352	463,947	0,217	0,12	69,36	97,903	5,061
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
197,2	Яблоки печеные с вареньем	50	0,213	0,2	16,856	70	0,013	0,006	1,913	8,125	1,088
	Итого:	200	4,563	3,95	23,156	146	0,043	0,026	2,363	194,125	1,238
	Ужин										
310,1	Зеленый горошек консервированный	50	1,31	0,094	3,1	18,325	0,055	0,055	5	10	0,35
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
0,44	Сок фруктовый	125	0,375		17,242	67,017	0,025	0,008	2,5	22,492	0,5
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	385	20,577	10,23	94,814	424,522	0,459	0,158	22,78	85,3	6,533
	Итого за день:	1 551	55,845	45,5	237,246	1 381,913	71,653	30,469	98,083	824,413	13,612
	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.Средняя стоимость
за 10 дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.