

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 11 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима сад 2023  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 12 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
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30,494/ 10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>31,159</b>	<b>8,051</b>	<b>60,707</b>	<b>431,646</b>	<b>0,097</b>	<b>0,441</b>	<b>1,059</b>	<b>275,753</b>	<b>4,534</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	51	0,561	0,051	1,785	10,2	0,005	0,01	7,65	5,1	0,408
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	<b>Итого:</b>	<b>679</b>	<b>21,693</b>	<b>11,329</b>	<b>97,971</b>	<b>508,853</b>	<b>0,324</b>	<b>1,661</b>	<b>84,107</b>	<b>207,786</b>	<b>7,123</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,18</b>	<b>5,49</b>	<b>62,81</b>	<b>314,66</b>	<b>0,093</b>	<b>0,095</b>	<b>0,82</b>	<b>173,57</b>	<b>1,495</b>
	<b>Ужин</b>										
309,2	Огурцы консервированные порциями	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
	Омлет с картофелем	170	9,8	19,2	10,74	256	0,14	77,88	13,16	88,32	2,64
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>442</b>	<b>12,659</b>	<b>19,626</b>	<b>47,268</b>	<b>414,06</b>	<b>0,211</b>	<b>77,92</b>	<b>53,335</b>	<b>113,836</b>	<b>4,153</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 872</b>	<b>74,49</b>	<b>44,696</b>	<b>276,257</b>	<b>1 707,219</b>	<b>0,785</b>	<b>80,147</b>	<b>177,321</b>	<b>805,945</b>	<b>17,405</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,512</b>	<b>56,785</b>	<b>304,944</b>	<b>1 984,637</b>	<b>1,043</b>	<b>20,921</b>	<b>174,599</b>	<b>983,494</b>	<b>19,378</b>

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. 11 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню  
на 12 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
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
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>28,368</b>	<b>7,194</b>	<b>53,46</b>	<b>384,167</b>	<b>0,136</b>	<b>0,393</b>	<b>0,906</b>	<b>246,641</b>	<b>3,814</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	51	0,51	0,051	1,785	10,2	0,005	0,01	7,65	5,1	0,383
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>26,01</b>	<b>13,001</b>	<b>67,853</b>	<b>489,59</b>	<b>0,276</b>	<b>1,711</b>	<b>74,85</b>	<b>176,66</b>	<b>6,46</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>6,94</b>	<b>5,17</b>	<b>53,74</b>	<b>267,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,087</b>	<b>0,81</b>	<b>170,92</b>	<b>1,305</b>
	<b>Ужин</b>										
309,2	Огурцы консервированные порциями	51	0,344	0,047	0,829	5,1	0,01	0,01	2,55	11,73	0,306
	Омлет с картофелем	120	6,831	14,585	7,385	188,677	0,111	62,972	9,102	60,591	1,828
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>8,595</b>	<b>14,972</b>	<b>32,857</b>	<b>297,417</b>	<b>0,166</b>	<b>62,998</b>	<b>42,572</b>	<b>82,681</b>	<b>3,384</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 566</b>	<b>70,713</b>	<b>40,537</b>	<b>215,41</b>	<b>1 476,564</b>	<b>0,718</b>	<b>65,218</b>	<b>157,138</b>	<b>711,902</b>	<b>15,062</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,299</b>	<b>46,332</b>	<b>222,288</b>	<b>1 509,25</b>	<b>22,046</b>	<b>14,981</b>	<b>129,964</b>	<b>783,59</b>	<b>14,882</b>

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: \_\_\_\_\_ / Таймасова Р. Р.