

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 12 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 13 декабря 2023 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										
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
37,1	молоко кипяченое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
266	Бутерброды с джемом	30,462/5/15	2,373	3,715	27,304	152,218	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:	430	10,463	12,185	50,364	352,778	0,155	0,404	2,526	428,68	1
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
310,1	Зеленый горошек консервированный	61	1,598	0,114	3,79	22,367	0,067	0,067	6,1	12,2	0,427
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
212,2	Капуста тушеная	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
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
	Итого:	774	29,103	22,487	79,799	631,056	0,278	0,386	49,348	199,44	5,93
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
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:	240	12,94	9,46	27,6	247,13	0,131	0,39	3,01	227,63	2,51
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	59	0,649	0,059	2,065	11,8	0,006	0,012	8,85	5,9	0,472
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 пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	179	0,895	0,179	24,702	96,016	0,036	0,018	3,58	35,8	0,716
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	498	19,604	8,298	67,361	421,406	0,29	0,258	23,85	134,89	3,658
	Итого за день:	2 042	73,01	52,63	233,224	1 688,549	0,894	1,468	138,734	1 024,64	13,398
	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: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 12 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 13 декабря 2023 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												
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	
37,1	молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
268	Бутерброды с маслом	5,833/25	2,17	6,687	12,949	120,456	0,052	0,031		9,61	0,641	
Итого:			8,67	13,487	31,049	278,856	0,142	0,361	1,62	327,77	0,881	
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3	
Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3	
Обед												
310,1	Зеленый горошек консервированный	51	1,336	0,096	3,162	18,692	0,056	0,056	5,1	10,2	0,357	
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76	
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
212,2	Капуста тушеная	50	1,37	3,06	5,65	50,64	0,02	0,03	21,69	33,86	0,67	
272,1	Перловка отварная	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31	
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
0,01	Соль	3								11,04	0,087	
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11	
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
Итого:			581	22,106	16,506	60,416	473,472	0,267	0,294	34,81	144,87	4,584
Полдник												
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15	
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:			200	11,479	8,179	21,229	204,229	0,105	0,33	2,85	189,586	2,407
Ужин												
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	49	0,49	0,049	1,715	9,8	0,005	0,01	7,35	4,9	0,368	
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	
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
Итого:			419	16,547	6,823	54,353	347,041	0,249	0,223	19,534	115,103	3,714
Итого за день:			1 631	59,702	45,194	1 339,776	0,803	1,211	118,814	811,329	11,885	
Итого среднее за 10 дней:				59,299	46,332	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: _____ / Таймасова Р. Р.