

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 13 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 14 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
	Кофейный напиток	180	2,79	2,52	11,084	63,234	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	30,633/ 7/10,63 8	2,574	6,301	0,092	81,702	0,01		0,184	110,992	0,133
	Итого:	428	16,964	14,321	61,976	448,136	0,07	24,25	2,844	457,532	2,983
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Итого:	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	170	13,797	17,316	14,28	268,094	0,137	0,157	16,171	28,35	1,845
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	63,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	4								14,72	0,116
	Итого:	661	22,936	22,303	65,165	553,448	0,375	0,415	253,954	138,5	11,173
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,48	7,655	25,14	199,912	0,061	0,038	0,6	254,52	0,672
	Ужин										
0,23	Груша	60	0,24	0,018	5,7	24,33	0,012	0,018	3	11,4	1,38
180,1	Вареники ленивые	160	19,733	19,019	27,947	362,8	0,08	0,32	0,267	174,507	1,04
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
139,1	Напиток клюквенный	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	38	2,888	0,342	17,738	87,248	0,061	0,023		8,74	0,722
	Итого:	448	23,051	26,679	70,302	611,727	0,162	0,38	6,642	200,629	3,36
	Итого за день:	1 887	70,931	71,058	236,383	1 866,864	0,688	25,092	266,04	1 071,181	18,588
	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. 13 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ясли 2023

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 14 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	8,712	50,92	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
100,2	Бутерброд с сыром	25/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:	345	16,04	12,79	61,372	416,32	0,24	0,43	2,07	368	2,81
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
259,3	Рагу домашнему с птицей	160	12,985	16,297	13,44	252,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,737
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	563	18,151	20,459	49,88	455,305	0,257	0,33	198,21	98,022	8,129
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:	210	8,45	6,25	31,7	202,1	0,11	0,05	0,45	196,98	0,95
	Ужин										
0,23	Груша	85	0,34	0,025	8,075	34,467	0,017	0,025	4,25	16,15	1,955
180,1	Вареники ленивые	130	16,033	15,448	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	400	18,493	19,463	56,808	474,732	0,134	0,407	7,277	172,617	4,15
	Итого за день:	1 618	61,434	58,962	213,553	1 602,07	0,761	1,224	210,007	853,612	16,439
	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.