

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 14 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню  
на 15 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	61	1,135	0,23	8,573	35,38	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
15,1	Омлет пшеничный	120	7,5	7,8	2,4	158,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	29,687/ 10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>13,445</b>	<b>10,84</b>	<b>53,593</b>	<b>411,79</b>	<b>0,182</b>	<b>0,462</b>	<b>41,638</b>	<b>201,99</b>	<b>3,944</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>15,645</b>	<b>66,56</b>			<b>0,64</b>	<b>4,32</b>	<b>1,04</b>
<b>Обед</b>											
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,06	0,06	14,9	37,48	1,23
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
123,4	Компот из плодов сушеных	180	1,35		35,294	138,204					
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>34,082</b>	<b>24,5</b>	<b>138,749</b>	<b>776,582</b>	<b>0,405</b>	<b>0,333</b>	<b>28,305</b>	<b>152,858</b>	<b>6,237</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,044</b>	<b>9,579</b>	<b>58,1</b>	<b>334,815</b>	<b>0,131</b>	<b>0,151</b>	<b>0,908</b>	<b>210,77</b>	<b>1,683</b>
<b>Ужин</b>											
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,669	3,007	19,153	114,261	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>17,192</b>	<b>9,985</b>	<b>62,704</b>	<b>402,587</b>	<b>0,316</b>	<b>15,496</b>	<b>8,64</b>	<b>137,313</b>	<b>3,206</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 042</b>	<b>74,932</b>	<b>54,994</b>	<b>328,791</b>	<b>1 992,335</b>	<b>1,034</b>	<b>16,442</b>	<b>80,131</b>	<b>707,251</b>	<b>16,11</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  
Нижневартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 14 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ясли 2023

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню  
на 15 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>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	41	0,763	0,154	5,762	23,78	0,008	0,008	1,968	2,05	0,164
15,1	Сметана	150	7,5	8	3	175	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/11,5 43	2,069	0,809	19,62	93,78	0,031	0,01	0,051	7,303	0,504
	<b>Итого:</b>	<b>377</b>	<b>11,932</b>	<b>10,563</b>	<b>40,782</b>	<b>362,96</b>	<b>0,124</b>	<b>0,503</b>	<b>2,604</b>	<b>168,103</b>	<b>3,958</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>										
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,375	2,5	4,125	40	0,013	0,013	11,025	10,113	0,375
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
250,1	Котлеты из говядины	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>23,068</b>	<b>19,875</b>	<b>79,562</b>	<b>586,841</b>	<b>0,271</b>	<b>0,265</b>	<b>28,356</b>	<b>106,512</b>	<b>4,636</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>7,77</b>	<b>43,3</b>	<b>250,75</b>	<b>0,092</b>	<b>0,12</b>	<b>0,858</b>	<b>194,842</b>	<b>1,233</b>
	<b>Ужин</b>										
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
112,3	Котлеты или биточки из семги	60	8,26	4,7	3,26	88,4	0,13		0,63	25,94	0,76
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,46	2,772	17,676	105,468	0,042	0,054	1,56	44,676	0,564
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,828</b>	<b>7,758</b>	<b>49,279</b>	<b>314,688</b>	<b>0,247</b>	<b>0,089</b>	<b>7,69</b>	<b>116,106</b>	<b>3,004</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 662</b>	<b>56,127</b>	<b>46,167</b>	<b>220,422</b>	<b>1 553,239</b>	<b>0,794</b>	<b>1,007</b>	<b>77,509</b>	<b>620,563</b>	<b>12,931</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.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 185 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Самонова О. И.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Таймасова Р. Р.