

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 17 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 2

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 18 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										
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	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	15,165/ 9,979/3 4,651	3,163	7,745	0,113	100,426	0,013		0,226	136,428	0,163
	Итого:	439	17,353	16,865	63,497	484,86	0,313	0,46	2,876	496,358	2,013
	Завтрак 2ой										
0,03	Сок томатный	101	0,808		3,03	14,746	0,01	0,03	7,979	14,14	0,909
	Итого:	101	0,808		3,03	14,746	0,01	0,03	7,979	14,14	0,909
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
83,1	Суп из овощей	200	1,203	3,2	7,04	62,4	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
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
263,1	Бефстроганов из говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	4								14,72	0,116
	Итого:	756	39,062	15,432	94,724	659,916	0,488	0,411	31,946	126,453	9,583
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,3	Яблоки печеные с медом	80	0,4	0,36	17,91	77	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
	Итого:	260	5,62	4,86	25,47	169	0,06	0,043	4,45	238,6	2,24
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	59	0,649	0,059	2,065	35,4	0,012	0,018	13,275	8,85	0,708
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	200	12,3	7,95	31,25	245,75	0,263	1	42,363	32,075	5,438
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,18	Вафли	20	0,229	0,2	5,714	24,8	0,002	0,001		0,714	0,043
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	510	16,334	8,688	53,7	382,726	0,326	1,077	56,037	66,369	10,057
	Итого за день:	2 066	79,177	45,845	240,421	1 711,247	1,197	2,022	103,288	941,921	24,803
	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. 17 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 18 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										
2,1	Каша пшённая	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	8,712	50,92	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,27/5,6 94/25	2,639	6,048	0,063	53,147	74,733		0,011	114,211	0,137
	Итого:	338	13,539	13,148	47,975	344,967	74,963	0,35	2,001	384,151	1,527
	Завтрак 2ой										
0,03	Сок томатный	101	0,808		3,03	14,739	0,007	0,027	7,972	14,133	0,909
	Итого:	101	0,808		3,03	14,739	0,007	0,027	7,972	14,133	0,909
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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	
263,1	Бефстроганов из говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	570	29,235	15,355	73,796	540,533	0,361	0,287	21,51	87,27	7,128
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
197,3	Яблоки печеные с медом	50	0,243	0,214	10,964	46,429	0,014	0,007	2,307	9,143	1,214
	Итого:	200	4,593	3,964	17,264	122,429	0,044	0,027	2,757	195,143	1,364
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
0,18	Вафли	15	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
	Итого:	400	12,385	5,944	42,726	293,405	0,254	0,829	43,382	56,72	8,317
	Итого за день:	1 609	60,559	38,412	184,792	1 316,073	75,629	1,52	77,622	737,417	19,245
	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.