

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 18 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 19 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										
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
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
268	Бутерброды с маслом	30,481/ 7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	437	10,56	15,39	47,606	372,71	0,199	44,704	3,999	496,287	1,118
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
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
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
212,1	Капуста тушённая	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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
	Итого:	762	28,18	25,519	94,122	636,932	0,326	0,37	104,943	211,359	6,923
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
148,1	Ватрушка с творогом	90	12,7	3,2	41,1	231,5	0,14	0,16	0,16	58,56	1,43
	Итого:	270	15,7	6,47	54,4	328,7	0,14	0,197	0,91	213,56	1,555
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
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
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,044	49		0,011	0,111	4,889	0,956
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	519	18,844	8,111	42,272	372,294	0,252	0,251	20,531	103,849	3,887
	Итого за день:	2 088	74,084	55,69	245,9	1 748,636	0,978	45,552	168,383	1 060,054	13,583
	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
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 18 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 19 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
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом	24,324/ 5,676	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	330	8,16	12,371	37,525	294,9	0,16	30,2	2,79	354,42	0,97
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
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)	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
250,1	Котлеты из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,01	Соль	3								11,04	0,087
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	613	22,112	20,85	63,756	517,037	0,239	0,266	90,147	171,504	5,5
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	210	6,751	6,167	50,497	280,8	0,069	0,106	0,793	171,843	0,714
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
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
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	415	15,655	10,4	41,277	326,392	0,204	0,215	18,859	92,063	3,418
	Итого за день:	1 643	53,279	49,939	198,68	1 447,63	0,716	30,809	141,089	816,08	10,677
	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.