

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 19 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 20 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 | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 322 | Каша ячневая молочная | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | 0,16 | 0,22 | 0,96 | 207,74 | 1,18 |
| 34 | Чай с молоком | 180 | 1,71 | 1,71 | 13,32 | 75,51 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 7/29,72 5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 417 | 15,76 | 14,76 | 78,74 | 514,71 | 0,23 | 0,33 | 1,44 | 292,04 | 2,99 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,33 | Киви | 99 | 0,792 | 0,396 | 8,019 | 46,53 | 0,02 | 0,04 | 178,2 | 39,6 | 0,792 |
| | Итого: | 99 | 0,792 | 0,396 | 8,019 | 46,53 | 0,02 | 0,04 | 178,2 | 39,6 | 0,792 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 70,1 | Борщ сибирский | 200 | 2,304 | 3,304 | 12,304 | 92 | 0,066 | 0,05 | 7,783 | 49,566 | 1,6 |
| 220,1 | Мясо для супа(говядина) | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| 0,13 | Сметана в суп | 10 | 0,3 | 1 | 0,275 | 11,3 | | 0,025 | 0,063 | 9 | 0,025 |
| 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 | 150 | 3,08 | 3,47 | 22,1 | 131,84 | 0,05 | 0,07 | 1,95 | 55,85 | 0,71 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника | 200 | 0,3 | | 25,312 | 107,42 | | 0,04 | 35,2 | 8,75 | 1,86 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,81 | 97,361 | 0,099 | 0,044 | | 19,25 | 2,145 |
| 0,01 | Соль | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| | Итого: | 784 | 27,894 | 19,224 | 85,461 | 636,011 | 0,448 | 15,679 | 60,846 | 207,776 | 8,416 |
| | 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 | 80 | 10,293 | 6,613 | 27,2 | 209,507 | 0,081 | 0,107 | 2,333 | 15,507 | 3,107 |
| | Итого: | 260 | 15,513 | 11,113 | 34,4 | 299,507 | 0,151 | 0,417 | 3,593 | 231,507 | 3,287 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 309,2 | Огурцы консервированные порциями | 61 | 0,413 | 0,057 | 0,992 | 6,1 | 0,012 | 0,012 | 3,05 | 14,03 | 0,366 |
| | Омлет с картофелем | 150 | 8,647 | 16,941 | 9,476 | 225,882 | 0,124 | 68,718 | 11,612 | 77,929 | 2,329 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 176 | 0,88 | 0,176 | 24,288 | 94,406 | 0,035 | 0,018 | 3,52 | 35,2 | 0,704 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 42 | 3,192 | 0,378 | 19,606 | 96,432 | 0,067 | 0,025 | | 9,66 | 0,798 |
| | Итого: | 429 | 13,132 | 17,552 | 54,362 | 422,821 | 0,238 | 68,773 | 18,182 | 136,819 | 4,197 |
| | Итого за день: | 1 989 | 73,091 | 63,045 | 260,982 | 1 919,578 | 1,087 | 85,238 | 262,261 | 907,742 | 19,682 |
| | 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. 19 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ясли 2023

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 20 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 | | | | | | | | | | |
| 322 | Каша ячневая молочная | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,12 | 0,17 | 0,72 | 155,8 | 0,89 |
| 34 | Чай с молоком | 160 | 1,707 | 1,707 | 13,227 | 75,093 | 0,011 | 0,064 | 0,384 | 60 | 0,949 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 5,833/2 5 | 2,17 | 6,687 | 12,949 | 120,456 | 0,052 | 0,031 | | 9,61 | 0,641 |
| | Итого: | 341 | 12,577 | 12,493 | 64,275 | 422,949 | 0,182 | 0,265 | 1,104 | 225,41 | 2,48 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,33 | Киви | 75 | 0,6 | 0,3 | 6,075 | 35,3 | 0,015 | 0,03 | 135 | 30 | 0,6 |
| | Итого: | 75 | 0,6 | 0,3 | 6,075 | 35,3 | 0,015 | 0,03 | 135 | 30 | 0,6 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 50 | 0,5 | 0,125 | 1,875 | 10,375 | 0,025 | 0,025 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 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 | |
| 222 | Зелень в суп | 5 | 0,125 | 0,025 | 0,2 | 1,5 | | 0,025 | 12,5 | 27,875 | 0,2 |
| 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 |
| 112,3 | Котлеты или биточки из семги | 60 | 8,26 | 4,7 | 3,26 | 88,4 | 0,13 | | 0,63 | 25,94 | 0,76 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника | 150 | 0,02 | | 18,51 | 78,5 | | 0,03 | 26,4 | 6,56 | 1,4 |
| 0,01 | Соль | 2 | | | | | | | | 7,36 | 0,058 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 43 | 2,838 | 0,516 | 14,706 | 76,142 | 0,075 | 0,032 | | 15,05 | 1,677 |
| | Итого: | 601 | 19,783 | 15,788 | 66,007 | 490,815 | 0,32 | 0,229 | 62,57 | 166,851 | 6,074 |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| 309,2 | Огурцы консервированные порциями | 51 | 0,344 | 0,047 | 0,829 | 5,1 | 0,01 | 0,01 | 2,55 | 11,73 | 0,306 |
| | Омлет с картофелем | 150 | 8,538 | 18,231 | 9,231 | 235,846 | 0,138 | 78,715 | 11,377 | 75,738 | 2,285 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 147 | 0,441 | | 20,276 | 78,812 | 0,029 | 0,01 | 2,94 | 26,45 | 0,588 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,55 | 44,25 | 0,044 | 0,019 | | 8,75 | 0,975 |
| | Итого: | 373 | 10,974 | 18,578 | 38,886 | 364,008 | 0,222 | 78,754 | 16,867 | 122,669 | 4,154 |
| | Итого за день: | 1 590 | 55,412 | 55,338 | 196,472 | 1 517,301 | 0,844 | 79,608 | 218,391 | 734,515 | 15,715 |
| | 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.