

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"Полятыкина Я. В.
М. П. 20 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 21 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										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	29,709/ 10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:	420	10,39	9,37	44,86	304,76	0,135	0,384	2,096	425,28	0,8
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	98	0,49	0,098	13,524	52,567	0,02	0,01	1,96	19,6	0,392
	Итого:	98	0,49	0,098	13,524	52,567	0,02	0,01	1,96	19,6	0,392
	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
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клецки	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
330,1	Горох отварной	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173
325	Соус белый основной	25	1	4,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	777	37,132	24,744	128,021	875,606	0,831	0,703	32,32	289,806	11,319
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	50	8,17	7,57	31,27	226,153	0,073	0,064	0,364	144,35	0,814
	Итого:	230	11,17	10,84	44,57	323,353	0,073	0,101	1,114	299,35	0,939
	Ужин										
0,23	Груша	50	0,2	0,015	4,75	20,275	0,01	0,015	2,5	9,5	1,15
146,1	Пудинг из творога	159	20,776	21,77	38,743	425,709	0,087	0,352	0,265	193,636	3,458
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	468	25,68	24,776	104,97	744,088	0,146	0,499	4,345	310,546	7,299
	Итого за день:	1 993	84,862	69,828	335,946	2 300,375	1,205	1,697	41,835	1 344,581	20,749
	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
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"Полятыкина Я. В.
М. П. 20 декабря 2023 г.
Подпись _____День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 21 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										
17,6	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
37,1	(молоко квашеное)	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
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
	Итого:	346	8,829	7,876	38,193	257,367	0,124	0,351	1,723	335,688	0,749
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	98	0,294		13,517	52,541	0,02	0,007	1,96	17,633	0,392
	Итого:	98	0,294		13,517	52,541	0,02	0,007	1,96	17,633	0,392
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
330,1	Горох отварной	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
325	Соус белый основной	25	0,625	2,5	2,375	35		0,013		8,75	0,125
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	Итого:	603	28,983	18,172	99,593	672,816	0,609	0,546	22,838	216,529	8,653
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	30	4,902	4,542	18,762	135,692	0,044	0,038	0,218	86,61	0,488
	Итого:	180	7,402	7,812	30,062	216,692	0,044	0,075	0,968	241,61	0,613
	Ужин										
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
146,1	Пудинг из творога	120	15,672	16,428	29,244	321,288	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	420	19,642	18,882	84,169	581,387	0,186	0,433	7,249	256,936	4,807
	Итого за день:	1 647	65,15	52,742	265,535	1 780,803	0,981	1,412	34,739	1 068,397	15,214
	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.
стоимость за 10
дней: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.