

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 21 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 22 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	61	1,037	8,113	3,111	90,28	0,018	0,037	4,27	26,23	0,427
15,1	Омлет картофельный	120	7,5	7,8	2,4	158,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	29,699/ 10,4	4,6	3,8	15,2	115,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:	421	16,237	22,513	33,027	434,44	0,185	0,684	6,532	392,214	3,028
	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										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
478	Оладьи из печени (запечённые)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
203,1	Напиток брусничный	180	0,09		22,41	71,262			1,5	9,48	0,16
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	773	29,205	25,861	84,155	680,875	0,608	13,466	58,678	154,099	11,363
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
151,2	Булочки с изюмом	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:	250	12,264	10,809	52,36	329,615	0,171	0,137	0,698	278,97	1,738
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	486	27,689	6,23	100,397	440,444	0,331	0,205	7,4	95,128	3,785
	Итого за день:	2 030	86,196	65,613	277,439	1 923,374	1,355	14,523	111,309	955,411	20,014
	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. 21 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ясли 2023

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 22 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	51	0,867	6,783	2,601	75,48	0,015	0,031	3,57	21,93	0,357
15,1	Омлет картофельный	150	7,5	8	3	175	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
	Кофейный напиток	150	2,3	2,1	8,712	50,92	0,05	0,19	1,3	120,45	0,14
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	9,1/25	3,91	3,23	12,92	97,221	0,039	0,039	0,155	102,68	0,457
	Итого:	385	14,577	20,113	27,233	398,621	0,179	0,684	5,25	347,56	3,354
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
478	Оладьи из печени (запечёные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
203,1	Напиток брусничный	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	616	20,749	17,119	66,35	506,207	0,397	8,549	39,737	111,201	7,601
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,2	Булочки с изюмом	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:	200	9,35	8,25	38,3	245,75	0,122	0,103	0,558	225,842	1,258
	Ужин										
60,1	Икра свекольная	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
112,1	Котлеты рыбные	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
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:	445	26,26	12,504	95,5	465,297	0,319	0,221	8,085	117,815	4,503
	Итого за день:	1 746	71,736	58,186	234,883	1 653,875	1,076	9,587	91,631	837,418	16,816
	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.