

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 24 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 25 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 | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная | 180 | 7,11 | 4,68 | 30,96 | 196,02 | 0,072 | 0,189 | 0,864 | 178,56 | 0,387 |
| 37,1 | Молоко кипячённое | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром | 10,638/ 7/29,28 5 | 2,466 | 6,039 | 0,088 | 78,298 | 0,01 | | 0,176 | 106,368 | 0,127 |
| | Итого: | 426 | 14,676 | 16,019 | 40,448 | 377,718 | 0,132 | 0,349 | 2,08 | 505,328 | 0,614 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,04 | Сок тыквенный | 100 | 0,5 | | 12,1 | 47,98 | 0,01 | 0,02 | 1,2 | 13 | 0,2 |
| | Итого: | 100 | 0,5 | | 12,1 | 47,98 | 0,01 | 0,02 | 1,2 | 13 | 0,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 276 | Салат из консервированных овощей | 60 | 1,19 | 3,09 | 2,97 | 44,84 | 0,04 | 0,02 | 4,74 | 12,65 | 0,38 |
| 74,1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,28 | 3,12 | 4,563 | 50,483 | 0,04 | 0,04 | 10,024 | 29,584 | 0,584 |
| 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 | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 227,2 | Плов из говядины | 180 | 11,731 | 12,96 | 34,49 | 301,68 | 0,102 | | 6,12 | 26,945 | 2,481 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | 180 | 0,144 | | 27,301 | 110,763 | 0,014 | 0,029 | 2,16 | 7,551 | 0,395 |
| 0,01 | Соль | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| | Итого: | 704 | 23,217 | 23,954 | 87,327 | 659,657 | 0,3 | 0,182 | 23,094 | 122,85 | 6,324 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,023 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| 197,2 | Яблоки печеные с вареньем | 70 | 0,28 | 0,266 | 25,585 | 105,7 | 0,014 | 0,014 | 2,52 | 10,92 | 1,463 |
| | Итого: | 250 | 5,5 | 4,766 | 33,145 | 197,7 | 0,054 | 0,037 | 3,06 | 234,12 | 1,643 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 236,1 | Печень по – строгановски | 80 | 9,49 | 8,42 | 5,76 | 136,8 | 0,19 | | 20,37 | 26,42 | 4,28 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 9,8 | 3,456 | 59,896 | 183,488 | 0,184 | 0,072 | | 22,488 | 1,304 |
| 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: | 489 | 22,234 | 12,377 | 111,583 | 526,592 | 0,44 | 0,099 | 25,85 | 74,418 | 8,515 |
| | Итого за день: | 1 969 | 66,128 | 57,116 | 284,604 | 1 809,646 | 0,936 | 0,688 | 55,284 | 949,716 | 17,296 |
| | 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. 24 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 25 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 | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная | 150 | 6 | 3,9 | 25,8 | 163,4 | 0,06 | 0,15 | 0,72 | 148,8 | 0,32 |
| 37,1 | молоко кипяченое | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром | 6,383/5/25 | 2,5 | 5,73 | 0,06 | 50,35 | 70,8 | | 0,01 | 108,2 | 0,13 |
| | Итого: | 336 | 12,4 | 13,63 | 32,96 | 291,55 | 70,9 | 0,31 | 1,51 | 410,38 | 0,52 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,04 | Сок тыквенный | 100 | 0,375 | | 9,07 | 35,965 | 0,015 | 0,015 | 0,9 | 9,745 | 0,15 |
| | Итого: | 100 | 0,375 | | 9,07 | 35,965 | 0,015 | 0,015 | 0,9 | 9,745 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 276 | Салат из консервированных овощей | 40 | 0,8 | 2,06 | 2 | 30,05 | 0,03 | 0,01 | 3,22 | 8,71 | 0,26 |
| 74,1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,1 | 3 | 5,4 | | 0,03 | 0,03 | 7,52 | 22,19 | 0,44 |
| 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 | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 6,78 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 227,2 | Плов из говядины | 120 | 7,8 | 8,64 | 23 | 201,067 | 0,067 | | 4,08 | 17,933 | 1,653 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | 150 | 0,12 | | 23 | 93,3 | 0,012 | 0,024 | 1,8 | 6,3 | 0,33 |
| 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: | 530 | 17,972 | 18,204 | 67,944 | 456,968 | 0,222 | 0,126 | 16,66 | 88,593 | 4,679 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| 197,2 | Яблоки печеные с вареньем | 50 | 0,213 | 0,2 | 16,856 | 70 | 0,013 | 0,006 | 1,913 | 8,125 | 1,088 |
| | Итого: | 200 | 4,563 | 3,95 | 23,156 | 146 | 0,043 | 0,026 | 2,363 | 194,125 | 1,238 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 50 | 0,375 | 0,05 | 1 | 5,625 | 0,013 | 0,013 | 3,5 | 8,5 | 0,25 |
| 236,1 | Печень по – строгановски | 60 | 7,12 | 6,32 | 4,32 | 102,6 | 0,143 | | 15,28 | 19,82 | 3,21 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 9,792 | 3,456 | 59,892 | 183,48 | 0,184 | 0,072 | | 22,488 | 1,303 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 125 | 0,375 | | 17,242 | 67,017 | 0,025 | 0,008 | 2,5 | 22,492 | 0,5 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,55 | 44,25 | 0,044 | 0,019 | | 8,75 | 0,975 |
| | Итого: | 380 | 19,312 | 10,126 | 91,004 | 402,972 | 0,408 | 0,112 | 21,28 | 82,05 | 6,238 |
| | Итого за день: | 1 546 | 54,622 | 45,91 | 224,134 | 1 333,455 | 71,588 | 0,588 | 42,713 | 784,893 | 12,825 |
| | 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.