

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 26 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню  
на 27 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
	<b>Завтрак</b>										
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
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
266	Бутерброды с джемом	29,761/ 5/15	2,373	3,715	27,304	152,218	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>10,463</b>	<b>12,185</b>	<b>50,364</b>	<b>352,778</b>	<b>0,155</b>	<b>0,404</b>	<b>2,526</b>	<b>428,68</b>	<b>1</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
212,2	Капуста тушённая	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
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
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>28,241</b>	<b>22,489</b>	<b>78,695</b>	<b>623,54</b>	<b>0,232</b>	<b>0,335</b>	<b>46,248</b>	<b>202,79</b>	<b>6,058</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир	188	5,452	4,7	7,52	94	0,073	0,324	1,316	225,6	0,188
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>258</b>	<b>10,412</b>	<b>8,08</b>	<b>53,25</b>	<b>327,1</b>	<b>0,153</b>	<b>0,404</b>	<b>1,366</b>	<b>245,25</b>	<b>0,875</b>
	<b>Ужин</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	62	0,682	0,062	2,17	12,4	0,006	0,012	9,3	6,2	0,496
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
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	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>497</b>	<b>19,546</b>	<b>8,289</b>	<b>66,585</b>	<b>418,1</b>	<b>0,288</b>	<b>0,257</b>	<b>24,24</b>	<b>134,36</b>	<b>3,651</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 063</b>	<b>69,462</b>	<b>51,243</b>	<b>256,394</b>	<b>1 759,518</b>	<b>0,888</b>	<b>1,43</b>	<b>112,38</b>	<b>1 046,08</b>	<b>11,684</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,512</b>	<b>56,785</b>	<b>304,944</b>	<b>1 984,637</b>	<b>1,043</b>	<b>20,921</b>	<b>174,599</b>	<b>983,494</b>	<b>19,378</b>

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. 26 декабря 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ясли 2023

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню  
на 27 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
	<b>Завтрак</b>										
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
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
268	Бутерброды с маслом	5,833/2 5	2,17	6,687	12,949	120,456	0,052	0,031		9,61	0,641
	<b>Итого:</b>	<b>331</b>	<b>8,67</b>	<b>13,487</b>	<b>31,049</b>	<b>278,856</b>	<b>0,142</b>	<b>0,361</b>	<b>1,62</b>	<b>327,77</b>	<b>0,881</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
	<b>Обед</b>										
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
212,2	Капуста тушённая	50	1,37	3,06	5,65	50,64	0,02	0,03	21,69	33,86	0,67
272,1	Перловка отварная	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>21,108</b>	<b>16,456</b>	<b>58,067</b>	<b>459,78</b>	<b>0,221</b>	<b>0,248</b>	<b>32,21</b>	<b>146,17</b>	<b>4,527</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир	158	4,582	3,95	6,32	79	0,061	0,272	1,106	189,6	0,158
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>218</b>	<b>8,833</b>	<b>6,847</b>	<b>45,517</b>	<b>278,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,341</b>	<b>1,149</b>	<b>206,443</b>	<b>0,747</b>
	<b>Ужин</b>										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
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 блюдо	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,44	Сок фруктовый	146	0,438		20,138	78,275	0,029	0,01	2,92	26,27	0,584
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>16,445</b>	<b>6,814</b>	<b>53,486</b>	<b>343,096</b>	<b>0,247</b>	<b>0,221</b>	<b>18,104</b>	<b>113,483</b>	<b>3,63</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 635</b>	<b>55,856</b>	<b>43,804</b>	<b>195,619</b>	<b>1 398,532</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>91,083</b>	<b>828,866</b>	<b>9,885</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,299</b>	<b>46,332</b>	<b>222,288</b>	<b>1 509,25</b>	<b>22,046</b>	<b>14,981</b>	<b>129,964</b>	<b>783,59</b>	<b>14,882</b>

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.