

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 28 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 29 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	61	1,135	0,23	8,573	35,38	0,012	0,012	2,928	3,05	0,244
15,1	Сливочный масло	120	7,5	7,8	2,4	158,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	31,092/ 8	2,243	0,878	21,255	101,595	0,029	0,01	0,049	6,923	0,478
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Итого:		500	13,387	10,817	53,048	409,185	0,181	0,462	41,637	201,813	3,932
Завтрак 2ой											
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
Итого:		100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
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
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)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
250,1	Котлеты из говядины	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
164,1	Картофель отварной	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
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	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:		712	24,152	20,189	87,797	640,045	0,348	0,347	33,23	158,192	6,603
Полдник											
0,24	Йогурт	161	2,683	2,925	11,896	86,94		0,033	0,671	138,639	0,112
0,14	Печенье	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
Итого:		181	3,355	3,987	18,592	126,016	0,007	0,038	0,671	141,247	0,301
Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,695	5,679	3,815	105,166	0,158	13,466	0,744	30,398	0,893
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,669	3,007	19,153	114,261	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
0,44	Сок фруктовый	175	0,875	0,175	24,15	93,87	0,035	0,018	3,5	35	0,7
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
Итого:		454	15,782	9,169	61,469	384,882	0,292	13,572	8,434	131,971	3,059
Итого за день:		1 947	56,846	44,252	236,55	1 626,688	0,828	14,419	84,611	637,542	14,934
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.

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. 28 декабря 2023 г.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима ясли 2023

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 29 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	Ca	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	23,2	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет картофельный	150	7,5	8	3	175	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	июн.25	1,782	0,697	16,895	80,755	0,027	0,009	0,044	6,289	0,434
Итого:		371	11,626	10,447	37,916	349,355	0,12	0,502	2,549	167,039	3,884
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											
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,375	2,5	4,125	40	0,013	0,013	11,025	10,113	0,375
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)	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
250,1	Котлеты из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
Итого:		567	18,973	18,006	71,141	527,859	0,269	0,266	30,141	106,176	4,664
Полдник											
0,24	Йогурт	161	2,683	3,51	12,129	86,94		0,04	0,805	166,367	0,134
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
Итого:		181	4,363	6,165	28,869	184,63	0,017	0,052	0,805	172,887	0,606
Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
112,3	Котлеты или биточки из семги	50	6,883	3,917	2,717	73,667	0,108		0,525	21,617	0,633
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
0,44	Сок фруктовый	146	0,438		20,138	78,275	0,029	0,01	2,92	26,27	0,584
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
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
Итого:		411	11,939	8,175	50,083	318,01	0,235	0,109	7,575	126,043	2,901
Итого за день:		1 630	47,701	42,993	195,509	1 417,854	0,7	0,958	79,07	607,144	12,155
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.