

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66
"Забавушка"
Иванова С. И.М. П. ДОУ
20 ноября 2023 г.

Подпись

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень -Зима сад 2023 г. новое .
Возрастная категория: СадЕжедневное меню
на 21 ноября 2023 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	9,05/5,9 55/43,2 06	2,181	7,073	0,078	72,716	0,009		0,156	94,081	0,113
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	516	14,843	19,25	29,878	353,958	0,093	0,33	1,746	388,901	1,523
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
49,1	Салат картофельный с яблоками	60	0,7	4,7	6,1	70,5	0,03	0,03	37,96	13,64	0,73
79,1	Рассольник домашний	204	1,836	4,186	11,938	99,144	0,068	0,054	8,962	24,439	0,829
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
242,1	Макаронник с сердцем**	150	13,547	6,947	29,447	234,375	0,103	1,097	4,116	22,781	4,566
0,38	Сок мультифруктовый	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	710	27,403	21,367	93,342	674,894	0,347	1,305	60,308	168,56	9,613
	Полдник										
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,24	Йогурт	197	6,84	2,052	4,788	64,025		0,04	0,821	169,639	0,137
	Итого:	267	15,436	27,686	39,662	468,905	0,096	0,136	0,975	305,747	0,961
	Ужин										
197,4	Яблоки, фаршированные морковью	80	0,59	1,53	11,66	63	0,02	0,03	3,64	20,5	1,84
146,1	Пудинг из творога	162	21,168	22,181	39,474	433,742	0,089	0,359	0,27	197,289	3,524
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	506	25,823	24,149	102,495	722,112	0,193	0,429	4,82	249,592	7,4
	Итого за день:	2 099	84,405	92,652	273,477	2 256,049	0,769	2,231	127,848	1 146,8	19,796
	Итого среднее за 10 дней:		79,265	73,805	306,352	2 161,842	1,036	9,707	218,433	1 010,629	17,611

Стоимость рациона:Стоимость по плану:Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ / Жимагулова О.М.

Медсестра: _____ / Хасбулатова М. А.

Бухгалтер: _____ / Ряснова А. Ф.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66
"Забавушка"
Иванова С. И.

М. П. ОУ 20 ноября 2023 г.
Подпись



День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень -Зима ясли 2023 г.новое
Возрастная категория: Ясли

**Ежедневное меню
на 21 ноября 2023 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,477/5,3 41/32,55 1	2,727	7,342	0,065	62,564	77,236		0,011	118,036	0,142
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	436	14,509	18,639	26,346	317,486	77,303	0,262	1,283	350,316	1,38
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
49,1	Салат картофельный с яблоками	40	0,5	3,1	4,1	47	0,02	0,02	25,31	9,09	0,49
79,1	Рассольник домашний	153	1,428	3,162	8,874	70,89	0,051	0,041	6,722	18,329	0,622
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	12	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
242,1	Макаронник с сердцем*+	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97
0,38	Сок мультифруктовый	177	0,531		24,414	94,896	0,035	0,012	3,54	31,848	0,708
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	581	22,505	16,714	77,888	550,166	0,279	1,124	44,432	134,488	7,915
Полдник											
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,24	Йогурт	178	7,417	2,225	5,192	69,42		0,044	0,89	183,933	0,148
	Итого:	248	16,013	27,859	40,066	474,3	0,096	0,14	1,044	320,041	0,972
Ужин											
197,4	Яблоки, фаршированные морковью	65	0,48	1,27	10,02	53	0,02	0,02	2,95	16,7	1,5
146,1	Пудинг из творога	130	16,978	17,797	31,681	348,062	0,072	0,289	0,216	158,314	1,248
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
123,2	Компот из свежих плодов груш	180	0,144		10,894	41,616	0,006	0,01	0,774	14,352	0,882
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	429	20,354	19,531	82,319	574,318	0,165	0,357	3,99	207,549	5,268
	Итого за день:	1 769	74,056	82,893	232,693	1 943,405	77,873	1,885	95,749	1 037,895	15,76
	Итого среднее за 10 дней:		61,274	58,231	228,4	1 674,235	14,974	5,572	154,063	851,479	14,048

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ / Жимангуова ОМ.

Медсестра: _____ / Хасбулатова М. А.

Бухгалтер: _____ / Ряснова А. Ф.