

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС №25
 "Семицветик"
 Вечипольская В. И.
 М. П. 19 января 2025 г.
 Подпись _____

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 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										
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100,1	Бутерброд с маслом и сыром	15,957/5/30	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
	Итого:	450	20,54	15,34	84,99	564,1	0,09	24,16	1,52	406,34	4,8
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
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
251,1	Азу с говядиной	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
73,1	Щи из свежей капусты	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	800	19,64	22,68	71,13	588,77	0,413	0,123	68,946	180,096	7,475
	Полдник										
0,14	Печенье	30	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,24	Йогурт (питьевой)	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	210	7,93	4,53	21,115	156,19	0,017	0,049	0,75	161,52	0,597
	Ужин										
0,53	Хлеб «8 злаков»	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
26,1	Запеканка из творога с морковью	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой	200	0,1	0,1	30,01	102,5			0,44	14,09	0,65
	Итого:	480	32,88	30,844	102,23	791,59	0,252	0,614	2,37	430,56	3,3
	Итого за день:	2 040	82,49	73,494	300,465	2 187,95	0,812	24,996	83,586	1 186,516	16,772
	Итого среднее за 10 дней:		71,216	64,495	281,151	1 966,331	1,032	8,814	180,757	990,948	16,274

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС №25
 "Семицветик"
 Вечипольская В. И.
 М. П. 19 января 2025 г.
 Подпись _____

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 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										
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100,1	Бутерброд с маслом и сыром	15,957/5/30	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
	Итого:	450	20,54	15,34	84,99	564,1	0,09	24,16	1,52	406,34	4,8
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
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
251,1	Азу с говядиной	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
73,1	Щи из свежей капусты	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	800	19,64	22,68	71,13	588,77	0,413	0,123	68,946	180,096	7,475
	Полдник										
0,14	Печенье	30	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,24	Йогурт (питьевой)	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	210	7,93	4,53	21,115	156,19	0,017	0,049	0,75	161,52	0,597
	Ужин										
0,53	Хлеб «8 злаков»	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
26,1	Запеканка из творога с морковью	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой	200	0,1	0,1	30,01	102,5			0,44	14,09	0,65
	Итого:	480	32,88	30,844	102,23	791,59	0,252	0,614	2,37	430,56	3,3
	Итого за день:	2 040	82,49	73,494	300,465	2 187,95	0,812	24,996	83,586	1 186,516	16,772
	Итого среднее за 10 дней:		71,216	64,495	281,151	1 966,331	1,032	8,814	180,757	990,948	16,274

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 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										
268	Бутерброды с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480,1	Какао-напиток "Несквик"	200	5,36	5,06	18,47	140,86	0,2		8,24	240	1,88
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
	Итого:	427	22,13	26,175	42,41	493,335	0,325	0,418	11,315	340,96	4,82
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
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
163,1	Капуста тушённая	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
	Лавровый лист	2									
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
239	Птица отварная	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
245	Суп - лапша домашняя	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
	Итого:	742	27,25	21,84	76,302	601,53	0,75	0,2	65,94	132,13	6,135
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,2	Пирожки сдобные печеные с морковью	60	3,75	4,56	21,9	144	0,06	0,05	0,14	16,4	0,76
	Итого:	260	8,85	9,86	31,3	247,4	0,11	0,21	1,18	236,8	0,86
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
114,1	Фрикадельки рыбные	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
129,1	Кисель из клюквы	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
	Итого:	475	20,28	5,97	81,158	471,22	0,3	0,24	14,2	85,37	3,29
	Итого за день:	2 004	79,31	64,245	239,27	1 860,485	1,505	1,108	272,635	835,26	15,905
	Итого среднее за 10 дней:		70,515	63,734	277,118	1 940,546	1,023	8,806	180,283	977,047	16,188

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС №25
 "Семицветик"
 Вечипольская В. И.
 М. П. 19 января 2025 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 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										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,2	Бутерброд с сыром	10,638/ 30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	440	17,75	16,42	62,906	465,86	0,29	0,56	2,22	409	2,69
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая	100								6	0,001
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	200	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	40	0,301
	Обед										
277,1	Свекла тушенная с луком	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
123,4	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	1,5		39,216	153,56					
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
98,1	Суп-пюре из разных овощей	250	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65
0,01	Лавровый лист	2									
60,2	Соль	5								18,4	0,145
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Итого:	797	26,43	31,73	106,396	788,33	0,28	0,34	24,162	221,72	7,56
	Полдник										
0,18	Вафли	35	0,56	0,49	14	60,76	0,006	0,002		1,75	0,105
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	235	5,66	5,79	23,4	164,16	0,056	0,162	1,04	222,15	0,205
	Ужин										
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
16,1	Сырники из	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	425	17,16	8,4	68,314	409,64	0,182	0,514	41,88	323,23	2,68
	Итого за день:	2 097	67,9	62,54	269,116	1 864,17	0,848	1,606	129,302	1 216,1	13,436
	Итого среднее за 10 дней:		70,515	63,734	277,118	1 940,546	1,023	8,806	180,283	977,047	16,188

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
 за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС №25
 "Семицветик"
 Вечипольская В. И.
 М. П. 19 января 2025 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 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										
266	Бутерброды с джемом	30/30,3	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:	430	7,91	9,53	58,28	352,4	0,13	0,34	2,07	305,32	2,1
	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										
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
323,1	Картофельное пюре с морковью	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,03	Сок томатный	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
	Итого:	690	27,11	10,704	68,4	479,554	0,336	0,333	27,736	214,024	6,698
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
332	Рулет с маком	70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53
	Итого:	270	9,93	12,45	44,69	328,1	0,12	0,16	1,061	385,03	1,63
	Ужин										
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
168,1	Запеканка капустная	200	8,22	7,44	33,28	224,04	0,1	0,122	47,06	126,78	1,87
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
	Итого:	505	12,8	8,03	73,518	410,88	0,19	0,162	59,06	153,12	3,45
	Итого за день:	1 995	58,55	40,914	252,388	1 608,934	0,836	1,025	127,927	1 092,494	13,978
	Итого среднее за 10 дней:		70,515	63,734	277,118	1 940,546	1,023	8,806	180,283	977,047	16,188

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 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	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
480,1	Какао-напиток "Несквик"	200	5,36	5,06	18,47	140,86	0,2		8,24	240	1,88
268	Бутерброды с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	437	15,71	17,81	67,49	494,66	0,33	0,24	9,2	447,7	2,93
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая	100								6	0,001
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	200	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22	2,201
	Обед										
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
73,1	Щи из свежей капусты	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
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	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	Итого:	859	34,93	28,53	127,784	745,59	0,589	0,266	45,166	210,386	11,284
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
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:	270	12,144	11,609	54,2	341,015	0,181	0,274	1,198	276,17	1,658
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
139,1	Напиток клюквенный	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
246,5	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
	Итого:	505	16,95	10,1	62,798	407,59	0,1	0,05	33,92	77,56	2,79
	Итого за день:	2 271	79,774	68,089	322,072	2 031,535	1,23	0,85	254,484	1 033,816	20,863
	Итого среднее за 10 дней:		70,515	63,734	277,118	1 940,546	1,023	8,806	180,283	977,047	16,188

Стоимость рациона
 Стоимость по плану

руб.
 225 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецептур	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											
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
26,1	Запеканка из творога с морковью	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
268	Бутерброды с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
Итого:		467	31,05	37,784	79,476	769,85	0,222	0,834	3,03	415,13	2,61
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	100								6	0,001
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого:		200	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	14	0,601
Обед											
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	Лавровый лист	2									
67,1	Борщ с картофелем	250	2,22	5,03	15,48	117,18	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
234,4	Рыба семга припущенная	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
Итого:		831	33,05	20,92	102,49	741,96	0,424	0,432	20,15	155,97	6,004
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье	30	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
Итого:		230	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
0,53	Хлеб «8 знаков»	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
247,3	ТК № 247.3 Винегрет овощной (с зел. горошек, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2	150	2,225	13,425	10,775	390,075	0,125	0,125	35,125	106,125	2,825
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
Итого:		460	15,385	21,305	47,38	659,025	0,272	0,205	38,075	165,825	4,982
Итого за день:		2 188	87,765	88,064	276,486	2 459,225	1,025	1,693	72,295	977,845	14,769
Итого среднее за 10 дней:			70,515	63,734	277,118	1 940,546	1,023	8,806	180,283	977,047	16,188

Стоимость рациона
 Стоимость по плану

руб.
 225 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 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										
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
349	Бутерброды с икрой кетовой	10,2/2/2 0	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
310,1	Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	0,03	6	12	0,42
	Итого:	372	16,51	13,19	29,99	303,82	0,22	0,39	6,84	155,66	3,47
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая	100								6	0,001
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	200	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	25	2,301
	Обед										
	Лавровый лист	2									
0,01	Соль	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
253,2	Суп картофельный с клецками	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клѐцки	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
212,2	Капуста тушѐнная	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
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	Итого:	768	24,621	19,013	100,336	660,082	0,36	0,259	269,37	207,801	11,343
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,22	Мѐд	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
147,2	Блины	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	285	9,96	8,179	51,07	296,98	0,146	0,195	1,34	235,3	1,148
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
	Итого:	445	6,93	8,62	72,044	396,67	0,236	0,202	40,8	66,63	2,849
	Итого за день:	2 070	58,421	49,032	262,94	1 698,102	0,982	1,076	323,35	690,391	21,111
	Итого среднее за 10 дней:		70,515	63,734	277,118	1 940,546	1,023	8,806	180,283	977,047	16,188

Стоимость рациона
 Стоимость по плану

руб.
 225 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецептур	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											
100,2	Бутерброд с сыром	10,638/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
Итого:		440	13,15	13,32	48,306	362,76	0,18	0,51	2,1	366,04	1,68
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	100								6	0,001
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Итого:		200	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	41	0,101
Обед											
	Лавровый лист	2									
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)	80	14,6	8	4,37	147,9	0,22	52,03	1,06	45,56	1,34
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
79,1	Рассольник домашний	250	2,25	5,13	14,63	121,5	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
220,1	Мясо для супа (говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
Итого:		836	32,9	28,55	93,81	764,14	0,596	52,366	36,863	243,48	8,02
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,18	Вафли	35	0,56	0,49	14	60,76	0,006	0,002		1,75	0,105
Итого:		235	6,36	5,49	22	160,76	0,084	0,347	1,4	241,75	0,305
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
Итого:		425	23,76	18,9	89,146	631,445	0,165	0,37	0,3	206,38	2,565
Итого за день:		2 136	76,97	66,46	260,762	1 957,105	1,085	53,623	78,663	1 098,65	12,671
Итого среднее за 10 дней:			70,515	63,734	277,118	1 940,546	1,023	8,806	180,283	977,047	16,188

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню
 на 20 января 2025 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											
268	Бутерброды с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	437	12,25	14,65	63,82	437,7	0,15	0,32	1,44	282,7	2,24
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	100								6	0,001
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	200	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22	2,201
Обед											
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	Лавровый лист	2									
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
90,5	Фрикадельки рыбные (минтай)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
	Итого:	868	34,03	15,349	127,524	755,804	0,53	0,404	91,718	147,678	10,497
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	270	12,11	12,91	49,73	361,25	0,136	0,246	5,775	359,413	0,959
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
27,1	Котлеты морковные	200	7,3	30,9	41,5	458,4	0,16	0,18	4,54	119,78	2,21
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Итого:	470	12,1	31,55	95,74	692,88	0,28	0,23	8,71	171,98	3,98
	Итого за день:	2 245	70,53	74,499	346,614	2 290,314	1,126	1,22	272,643	983,771	19,877
	Итого среднее за 10 дней:		71,216	64,495	281,151	1 966,331	1,032	8,814	180,757	990,948	16,274

Стоимость рациона
 Стоимость по плану

руб.
 225 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.