

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима сад 2023
 Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус



Ежедневное меню

№ рецептуры	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
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
266	Бутерброды с джемом+	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	435	16,426	16,656	39,912	374,3	0,122	0,412	3,94	112,94	6,13
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
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+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
0,44	Сок фруктовый+	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
236	Печень по – строгановски+	70	8,304	7,368	5,04	119,7	0,166		17,824	23,118	3,745
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	714	31,784	20,956	140,617	689,479	0,563	0,266	43,364	169,71	9,456
	Полдник										
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	Итого:	240	5,81	5,31	45,969	255,51	0,105	0,072	0,463	85,594	1,722
	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
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
	Итого:	460	23,807	15,639	52,154	428,002	0,354	0,034	17,7	76,748	2,707
	Итого за день:	2 149	77,867	58,601	288,452	1 789,971	1,174	0,804	230,467	469,992	22,217
	Итого среднее за 10 дней:		86,272	75,547	322,932	2 253,783	1,134	5,05	217,382	899,768	20,056

Медсестра _____ / Федерягина В. И.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима сад 2023
 Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус



Ежедневное меню

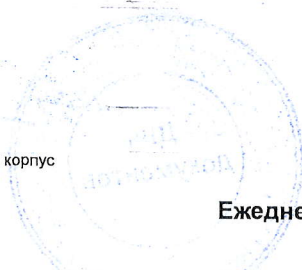
"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ
 Нижневартовска ДС №41 "Росинка"
 Рогова Р. А.
 М. П.
 Подпись

Для документов

№ 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
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
144,2	Запеканка из творога+	160	25,48	26,547	12,96	387,32	0,08	0,427	0,373	237,6	1,067
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
268	Бутерброды с маслом+	11,25/3 3,75	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034		10,463	0,698
	Итого:	415	34,545	41,316	62,605	755,009	0,21	0,574	3,013	556,567	2,049
	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										
0,13	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
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
143,1	Напиток из плодов шиповника+	190	0,665		17,396	67,469	0,01	0,124	209	11,78	4,807
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
250,1	Котлеты+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	739	28,204	20,187	95,577	652,776	0,402	0,486	252,112	159,036	13,701
	Полдник										
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
37,1	Молоко кипяченое+	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	Итого:	250	7,995	6,855	29,39	209,23	0,108	0,182	1,328	219,98	0,735
	Ужин										
0,18	Вафли+	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
223	Макаронник с говядиной+	180	29,661	28,565	37,252	524,348	0,254		2,298	117,391	6,809
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Аскорбиновая кислота--	1									
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	200	0,1	0,1	30,01	102,5			0,44	14,09	0,65
	Итого:	451	33,144	29,325	94,506	755,888	0,322	0,025	2,738	141,753	8,283
	Итого за день:	2 155	105,388	97,784	303,077	2 460,203	1,082	1,318	269,191	1 094,336	25,37
	Итого среднее за 10 дней:		85,582	75,027	319,382	2 231,943	1,127	5,029	217,286	880,278	20,013

Медсестра  / Федерягина В. И.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима сад 2023
Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус



Заведующий МАДОУт.
Нижегородска ДС №41 "Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Подпись

Ежедневное меню

№ 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
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,733/5,746/41,045	2,069	6,707	0,074	68,955	0,008		0,148	89,215	0,107
8,1	Каша кукурузная молочная+	170	9,86	4,675	43,18	257,72	0,094	0,196	0,791	167,816	1,428
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	405	14,179	12,822	56,138	396,209	0,156	0,421	1,973	293,804	2,066
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,6	4,786	0,003	0,002	0,47	0,352	0,031
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
261	Котлеты рубленые из птицы*+	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
0,04	Сок тыквенный+	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	716	24,833	17,247	82,665	589,117	0,417	0,389	38,01	168,351	5,858
	Полдник										
281	Кефир с сахаром	190	5,086	4,385	7,015	87,692	0,068	0,302	1,228	210,462	0,175
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	6,766	7,04	23,755	185,382	0,085	0,314	1,228	216,982	0,647
	Ужин										
	Аскорбиновая кислота--	1									
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	80	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	140	1,96	10,659	10,201	145,628	0,047	0,047	13,113	39,62	1,055
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	461	16,22	30,069	86,909	676,258	0,211	0,231	22,713	132,71	5,415
	Итого за день:	2 122	62,398	67,206	258,968	1 887,516	0,889	1,384	68,925	839,847	16,288
	Итого среднее за 10 дней:		85,582	75,027	319,382	2 231,943	1,127	5,029	217,286	880,278	20,013

Медсестра _____ / Федерягина В. И.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима сад 2023
Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус

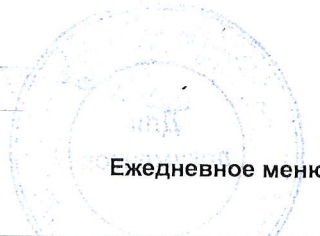


Ежедневное меню

№ рецептуры	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
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная++	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
100,2	Бутерброд с сыром+	30/5/15, 957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:	410	19,3	14,68	78,43	526,39	0,232	0,36	1,406	414,866	3,053
	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										
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
139,1	Напиток клюквенный+	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	726	32,746	27,329	101,948	786,039	0,389	0,148	30,758	129,167	7,537
	Полдник										
275	Компот из консервированных плодов+	190	0,152		28,817	116,917	0,015	0,03	2,28	7,971	0,417
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	250	4,403	2,897	68,014	316,716	0,084	0,099	2,323	24,813	1,006
	Ужин										
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	510	15,11	15,77	60,252	451,05	0,23	0,127	18,49	91,01	3,296
	Итого за день:	2 196	72,36	60,876	316,144	2 118,196	0,995	0,764	90,977	703,857	14,994
	Итого среднее за 10 дней:		85,582	75,027	319,382	2 231,943	1,127	5,029	217,286	880,278	20,013

Медсестра _____ / Федерягина В. И.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима сад 2023
Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус



Ежедневное меню

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ
Нижневартовска ДС №41 "Росинка"
Ротова Р. А.
М. П.
Подпись



№ 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
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
2,1	Каша пшеничная молочная+	170	9,69	5,61	44,455	273,02	0,204	0,179	0,782	169,431	1,411
36	Какао на молоке+	190	6,451	7,486	21,609	175,076	0,086	0,304	2,47	230,898	0,855
268	Бутерброды с маслом+	11,25/3,75	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034		10,463	0,698
	Итого:	405	18,897	21,59	82,511	601,096	0,346	0,516	3,252	410,791	2,964
	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										
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Аскорбиновая кислота--	1									
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
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
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	717	37,144	36,074	86,209	813,067	0,463	0,115	103,984	149,427	9,212
	Полдник										
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
262,1	Фрикадельки из филе куриного	70	10,868	1,243	6,204	79,485	0,044		0,201	23,03	0,735
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	Итого:	500	25,834	8,517	107,531	475,404	0,347	0,122	7,941	78,082	3,438
	Итого за день:	2 172	89,455	74,536	310,491	2 137,656	1,243	0,965	296,217	914,22	16,987
	Итого среднее за 10 дней:		85,582	75,027	319,382	2 231,943	1,127	5,029	217,286	880,278	20,013

Медсестра _____ / Федерягина В. И.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима сад 2023
 Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус



Ежедневное меню

№ 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
.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
Завтрак											
266	Бутерброды с джемом+	24,545/4,091/16,364	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
7,1	Каша пшеничная молочная+	170	9,86	4,675	43,18	257,72		20,4	0,791	158,049	2,261
32,1	Чай+	190	0,76	0,19	0,19	5,32		0,038	0,38	16,72	3,116
	Итого:	405	12,674	8,08	66,999	394,767	0,041	20,463	1,563	183,36	5,942
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											
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
272,1	Перловка отварная+	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
309,2	Огурцы консервированные порциями++	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,12	Сок персиковый+	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
253,2	Суп картофельный с клѐчками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
	Итого:	716	31,499	11,412	96,825	610,08	0,358	0,288	27,694	137,067	7,202
Полдник											
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,3	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	6,4	22	166	0,044	0,256	0,6	248	0,2
	Итого:	270	14,196	32,034	56,874	570,88	0,14	0,352	0,754	384,108	1,024
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
314,1	Соус томатный+	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
112,2	Биточки рыбные+	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
167,2	Картофельное пюре запеченное+	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
	Итого:	500	21,128	6,476	70,644	420,489	0,328	0,38	224,84	117,322	7,729
	Итого за день:	2 191	80,397	58,202	299,442	2 032,396	0,907	21,512	314,851	864,857	22,199
	Итого среднее за 10 дней:		85,582	75,027	319,382	2 231,943	1,127	5,029	217,286	880,278	20,013

Медсестра _____ / Федерягина В. И.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима сад 2023
 Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС №41 "Росинка"
 Ротова Р. А.
 М. П.
 Подпись



Ежедневное меню

№ рецептуры	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
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
100,2	Бутерброд с сыром+	30/5/15, 957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
	Итого:	420	13,395	12,96	47,48	357,867	0,199	0,517	2,085	375,203	1,769
	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										
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+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	180	10,017	12,514	11,903	200,09	0,078		37,088	52,153	2,176
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Аскорбиновая кислота--	1									
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
	Итого:	715	23,521	25,388	97,808	641,304	0,267	0,192	109,548	160,375	7,159
	Полдник										
299,1	Слойка с повидлом+	70	5,24	13,25	43,77	168,28	0,092	0,092	0,064	25,477	0,737
281,4	Йогурт молочный питьевой	180	5,04	5,76	19,8	149,4	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	10,28	19,01	63,57	317,68	0,132	0,322	0,604	248,677	0,917
	Ужин										
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	440	16,82	11,622	44,017	402,19	0,395	11,688	31,615	56,508	7,666
	Итого за день:	2 125	65,516	69,08	273,875	1 806,341	1,033	12,768	153,851	857,763	18,112
	Итого среднее за 10 дней:		85,582	75,027	319,382	2 231,943	1,127	5,029	217,286	880,278	20,013

Медсестра _____ / Федерягина В. И.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима сад 2023
Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ
Нижегородская ДС №41 "Росинка"
Рогова Р. А.
М.П.
Подпись



Ежедневное меню

№ рецептуры	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	
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	200									9	0,002
	Итого:	200									9	0,002
	Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	11,25/3,75	2,756	8,494	16,448	153	0,056	0,034			10,463	0,698
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92	
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	
36	Какао на молоке+	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81	
	Итого:	405	21,887	35,866	42,379	575,361	0,215	0,688	6,72	336,848	3,848	
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед											
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
70,1	Борщ сибирский+	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28	
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7	
	Аскорбиновая кислота--	1										
128	Компот из смеси сухофруктов+	190	1,425		41,996	164,787	0,019	0,076	2,375	55,005	1,482	
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84	
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	
106,1	Рис припущенный+	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416	
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56	
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	20	2,78	9,22	9,88	133,2	0,001	0,003	0,013	2,796	0,012	
	Итого:	750	33,553	29,238	114,032	863,069	0,306	0,296	19,754	223,597	6,864	
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,903	42,437	186,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174	
	Итого:	260	9,54	7,203	51,837	289,794	0,13	0,21	1,1	236,317	1,274	
	Ужин											
164,1	Картофель отварной+	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092	
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22	
52,1	Салат из квашеной капусты+	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367	
262	Фрикадельки из птицы*+	70	9,965	7,659	6,341	134,235	0,049	0,074	0,346	25,776	0,708	
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	490	16,021	13,653	69,947	469,687	0,253	0,203	25,842	62,09	3,147	
	Итого за день:	2 205	81,041	86	287,994	2 240,591	0,934	1,417	218,415	883,852	17,334	
	Итого среднее за 10 дней:		85,582	75,027	319,382	2 231,943	1,127	5,029	217,286	880,278	20,013	

Медсестра _____ / Федерягина В. И.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима сад 2023
 Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска Д.С. №41 "Росинка"
 Рогова Р.А.
 М.П. 1 октября 2023 г.
 Подпись



Ежедневное меню

№ 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
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,733/5,746/41,045	2,069	6,707	0,074	68,955	0,008		0,148	89,215	0,107
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	415	10,889	13,097	44,354	340,485	0,098	0,261	1,444	335,275	1,565
	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										
	Аскорбиновая кислота--	1									
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
85,1	Суп картофельный с крупой+	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
259,1	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами+	180	10,417	2,035	16,036	124,098	0,164		19,049	33,378	1,737
309,2	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
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
	Итого:	727	29,083	16,971	66,156	540,948	0,389	0,103	33,754	144,098	6,911
	Полдник										
303	Шанежка с картофелем+	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
0,44	Сок фруктовый+	190	0,95	0,19	26,22	101,916	0,038	0,019	3,8	38	0,76
	Итого:	250	6,959	6,713	60,789	322,93	0,112	0,093	7,859	157,154	1,496
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
481	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	13,318	54,414			2,7	7,956	0,135
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	Итого:	460	18,131	6,121	43,929	304,634	0,239	1,484	79,494	95,432	3,766
	Итого за день:	2 152	65,861	43,301	223,327	1 555,998	0,858	1,981	302,55	780,959	14,54
	Итого среднее за 10 дней:		85,582	75,027	319,382	2 231,943	1,127	5,029	217,286	880,278	20,013

Медсестра _____ / Федерягина В. И.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима сад 2023
 Возрастная категория: ДЕТИ-САД 1 корпус



Ежедневное меню

№ рецептур уры	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
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	200								9	0,002
	Завтрак										
100,2	Бутерброд с сыром+	30/5/15, 957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	410	16,69	15,58	58,554	437,074	0,268	0,513	2,009	384,14	2,513
	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										
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
95,1	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками++	200	1,104	2	9,6	62,904	0,016	0,016	0,672	9,296	0,272
104,2	Картофельное пюре+	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
250,2	Биточки+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
60,1	Икра свекольная+	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,41	0,38	5,6	0,001	0,002		1,4	0,02
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
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
	Итого:	726	26,818	21,073	87,137	649,286	0,314	0,355	21,562	154,227	5,926
	Полдник										
150,1	Суфле творожное+	70	12,513	6,65	13,038	159,6	0,035	0,158	0,193	90,711	0,385
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	280	14,853	9,2	29,724	302,1	0,037	0,281	0,583	186,771	1,219
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	190	2,822	7,762	17,452	150,86	0,133	0,133	36,48	44,403	1,387
	Аскорбиновая кислота--	1									
	Итого:	511	14,63	15,385	85,729	532,324	0,211	0,181	36,48	57,515	2,43
	Итого за день:	2 227	73,79	61,437	268,643	1 958,784	0,891	1,359	98,634	826,653	12,191
	Итого среднее за 10 дней:		85,586	75,027	316,353	2 224,536	1,126	5,027	217,056	879,879	20,055

Медсестра  / Федерягина В. И.