

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой
ключик" ДЕТСКОГО САДА
Гладких О. И.
М. П. 25 сентября 2023 г.
Подпись



День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

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
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
0,1	Хлеб пшеничный+	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	400	14,85	17,35	27,93	377,55	0,145	0,345	3,75	105,6	3,76
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	500	1,8	0,4	35,1	145,28	0,1	0,05	42	84	0,902
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
231	Суп с рыбными консервами+	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
236	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+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
	Напиток витаминный "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	735	31,347	22,152	124,011	617,589	0,797	0,274	60,028	165,022	9,716
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,434	496,88	0,136	0,119	0,694	359,308	1,004
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
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
0,53	Хлеб «8 злаков»	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
	Итого:	480	10,613	10,33	57,447	360,718	0,306	0,325	239,95	117,9	7,514
	Итого за день:	2 365	72,426	80,366	286,923	1 998,017	1,484	1,113	346,422	831,83	22,896
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар: _____ / Хамидуллина А. М.
 медсестра: _____ / Богданова Т. Н.
 бухгалтер: _____ / Санталова Н. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой
ключик"
Гладких О.И.
М.П. 25 сентября 2023 г.



День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

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
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	415	18,31	15,27	74,83	516,188	0,333	0,382	1,856	405,79	2,33
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	49	0,802
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский+	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
222,2	Лук зеленый 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
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	761	32,366	31,836	81,762	752,957	0,419	0,159	57,296	167,773	9,12
	Полдник										
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	260	13,52	9,96	28,4	257,13	0,139	0,424	3,15	251,63	2,53
	Ужин										
197,3	Яблоки печеные с медом+	80	0,4	0,36	17,91	77	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
180,1	Вареники ленивые+	130	16,033	15,453	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
184,1	Соус абрикосовый+	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
	Итого:	450	23,112	23,459	87,718	653,174	0,205	0,313	6,517	386,342	3,84
	Итого за день:	2 186	88,108	80,924	280,81	2 226,449	1,116	1,319	248,819	1 260,534	18,622
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар: Кас / Хамидуллина А. М.

медсестра: Богданова / Богданова Т. Н.

бухгалтер: Санталова / Санталова Н. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №44 "Золотой
ключик" дошкольного учреждения
г.Нижневартовска
25 сентября 2023 г.



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

Ежедневное меню

№ рецептур ы	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											
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,25	Батон нарезной+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,2	Кофейный напиток+	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	470	10,42	6,95	76,73	415,83	0,2	0,51	2,84	392,72	1,44
Завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	39	0,602
Обед											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
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
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,03	Сок томатный+	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	783	30,279	17,995	69,227	568,464	0,435	0,435	48,278	211,768	7,617
Полдник											
0,24	Йогурт+	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
148,2	Ватрушка с творогом+	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	Итого:	250	16,13	4,375	36,345	238,56	0,109	0,161	0,874	200,78	1,237
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
187,1	Суфле из капусты+	190	12,388	24,092	18,772	333,488	0,091	0,236	35,287	250,055	2,234
0,1	Хлеб пшеничный+	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
273,2	Компот из мандаринов*+	180	0,36		24,932	101,988	0,022	0,013	7,353	21,618	0,126
	Итого:	455	15,958	24,457	61,792	545,836	0,179	0,284	53,89	287,223	3,625
	Итого за день:	2 258	73,387	53,977	259,094	1 829,89	0,973	1,41	111,882	1 131,491	14,521
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар: _____ / Хамидуллина А. М.
 медсестра: _____ / Богданова Т. Н.
 бухгалтер: _____ / Санталова Н. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижегородская, ДС №44 "Золотой
ключик" ДЕТСКИЙ САД МАДОУ
г. П. 25 сентября 2023 г.



День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

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
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная++	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	16,54	7,76	84,28	478,964	0,244	0,324	1,44	291,94	3,13
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	500	2,5	0,3	48,6	194,58	0,08	0,07	14	57	1,402
	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
79,1	Рассольник домашний+	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
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
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
260,1	Плов из филе куриного	210	23,38	6,92	31,88	283,29	0,13		2,81	21,18	2,23
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Напиток витаминный "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	771	41,545	27,049	84,141	684,74	0,665	0,145	56,871	145,85	6,853
	Полдник										
281,2	Снежок+	180	5,54	1,8	7,2	67	0,07	0,29	1,44	216	0,18
303	Шанежка с картофелем+	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	250	12,55	9,41	47,53	324,85	0,156	0,376	6,175	355,013	1,039
	Ужин										
27,1	Котлеты морковные+	170	6,205	26,265	35,275	389,64	0,136	0,153	3,859	101,813	1,879
185,1	Соус клюквенный+	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	Итого:	455	14,313	32,428	75,203	637,794	0,334	0,178	9,469	353,325	3,802
	Итого за день:	2 416	87,448	76,947	339,754	2 320,928	1,48	1,093	87,955	1 203,128	16,225
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар: _____ / Хамидуллина А. М.

медсестра: _____ / Богданова Т. Н.

бухгалтер: _____ / Санталова Н. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС №44 "Золотой
Ключик"

Г.Т. 25 сентября 2023 г.

Подпись _____



День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

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
Завтрак											
12,1	Каша из смеси зерновых хлопьев молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
0,08	Шоколад+	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005	0,007		4,5	0,85
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	460	11,97	19,4	57,87	455,628	0,213	0,295	1,36	237,94	5,89
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
Обед											
48,1	Салат картофельный с огурцами+	60	4,6	7,9	1,4	95	0,02	0,04	1,62	26,11	0,02
83,1	Суп из овощей+	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
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
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый 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
472	Котлеты,биточки,шницел и(из свинины с луком)+	80	8,61	16,85	9,4	223,7	0,37	2,24	0,95	28,95	2,28
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	Хлебка отварная+	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	791	29,289	41,025	79,737	800,264	0,613	2,487	57,876	222,76	7,237
Полдник											
281,2	Снежок+	180	5,54	1,8	7,2	67	0,07	0,29	1,44	216	0,18
332	Рулет с маком+	70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53
	Итого:	250	10,37	8,95	42,49	291,7	0,14	0,29	1,461	380,63	1,71
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
0,1	Хлеб пшеничный+	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
	Итого:	485	26,073	17,508	48,659	463,033	0,389	0,048	27,28	77,93	4,865
	Итого за день:	2 286	78,602	87,083	236,856	2 046,805	1,395	3,15	147,977	962,26	20,004
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар: _____ / Хамидуллина А. М.
 медсестра: _____ / Богданова Т. Н.
 бухгалтер: _____ / Санталова Н. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
(с. Нижневартовска ДС №44 "Золотой
Ключик")
Гладких О. И.

М. П. 25 сентября 2023 г.

Подпись



День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

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
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	445	19,78	14,79	78,94	531,494	0,114	24,194	1,97	416,74	3,53
	Завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	39	0,602
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,904	64,104	0,04	0,026	8,293	31,424	0,613
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
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	791	30,915	19,019	86,481	623,134	0,355	0,378	34,393	227,184	6,113
	Полдник										
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	Омлет с картофелем	140	8,071	15,812	8,845	210,824	0,115	64,136	10,838	72,734	2,174
0,53	Хлеб «8 злаков»	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Итого:	450	17,271	25,902	77,791	605,584	0,293	64,312	17,588	207,934	5,404
	Итого за день:	2 236	76,046	67,566	282,952	2 019,102	0,907	89,261	61,35	1 137,378	16,321
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар: _____ / Хамидуллина А. М.

медсестра: _____ / Богданова Т. Н.

бухгалтер: _____ / Санталова Н. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой
Клюнок"
М. П. 25 сентября 2023 г.Подпись ДУ
г. Нижневартовска
ДС № 44
"Золотой клюнок"День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

Ежедневное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
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
100,1	Бутерброд с сыром+	30/5/15, 957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
0,51	Зефир	20	0,16		15,7	60,8				1,8	0,06
35,2	Кофейный напиток+	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	470	13,8	14,44	72,59	474,6	0,19	0,56	2,95	527,62	1,42
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	300	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	17	0,602
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
81,1	Суп картофельный+	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
249,5	Рыба треска для супа++	25	4,48	0,2		19,75	0,02	0,01	0,15	8,25	0,18
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
	Итого:	783	39,285	11,319	109,643	682,17	0,555	0,488	59,233	145,354	11,923
	Полдник										
281,1	Ряженка**	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
	Итого:	260	9,71	9,7	32,15	255,222	0,114	0,076	1,11	261,7	1,01
	Ужин										
197	Яблоки печеные с рафинадной пудрой+	85	0,32	0,32	27,9	110	0,02	0,01	3,16	14,4	1,61
25,2	Запеканка из творога+	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
36	Какао на молоке+	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	460	34,01	13,299	89,832	597,88	0,226	0,623	6,096	421,732	3,863
	Итого за день:	2 273	98,305	48,858	325,215	2 097,172	1,125	1,797	79,389	1 373,406	18,818
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар: Хамидуллина А. М.медсестра: Богданова Т. Н.бухгалтер: Санталова Н. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой
Ключик"М. П. 28 сентября 2023 г.
Подпись

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

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
	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
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
35,2	Кофейный напиток+	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	445	14,08	11,99	76,04	471,994	0,204	0,494	2,69	369,4	1,39
	Завтрак 2ой										
0,06	Сок яблочный+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,21	Мандарины+	50	0,4	0,1	3,75	19	0,03	0,015	19	17,5	0,05
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	450	1,4	0,3	31,35	126,28	0,07	0,035	23	66,5	0,852
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
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
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
234,3	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
105	Рис отварной+	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
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
	Напиток витаминный "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
	Итого:	791	29,139	15,319	87,691	559,2	0,655	0,301	40,164	121,933	4,316
	Полдник										
281,2	Снежок+	180	5,54	1,8	7,2	67	0,07	0,29	1,44	216	0,18
151,1	Булочки с изюмом+	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
	Итого:	260	13,59	9,01	58,44	338,56	0,22	0,42	1,62	279,74	1,96
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога+	200	31,85	33,183	16,2	484,15	0,1	0,533	0,467	297	1,333
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	470	40,1	38,883	57,758	735,2	0,244	0,587	3,157	565,16	2,403
	Итого за день:	2 416	98,309	75,502	311,279	2 231,234	1,393	1,837	70,631	1 402,733	10,921
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар:  / Хамидуллина А. М.медсестра:  / Богданова Т. Н.бухгалтер:  / Санталова Н. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой
ключик"Гладких О. И.
М. П. 25 сентября 2023 г.
Область

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: сад

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
Завтрак											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	400	17,053	11,716	58,702	398,466	0,192	0,323	1,236	289,282	2,047
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	300	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	17	0,602
Обед											
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клѐчки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
259,1	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами+	230	13,31	2,6	20,49	158,57	0,21		24,34	42,65	2,22
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Итого:	816	38,288	28,684	110,165	843,662	0,528	0,196	50,479	341,753	8,685
Полдник											
281,2	Снежок+	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,322	1,6	240	0,2
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	250	6,727	2,5	22,286	136,444	0,084	0,325	1,6	241,786	0,307
Ужин											
57,1	Икра баклажанная+	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
	Омлет с картофелем	150	8,647	16,941	9,476	225,882	0,124	68,718	11,612	77,929	2,329
0,1	Хлеб пшеничный+	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
	Итого:	460	13,947	21,801	56,076	474,582	0,239	68,788	19,962	111,089	3,953
	Итого за день:	2 226	77,515	64,801	268,229	1 940,455	1,082	69,681	83,276	1 000,91	15,595
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар: _____ / Хамидуллина А. М.

медсестра: _____ / Богданова Т. Н.


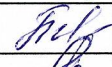

бухгалтер: _____ / Санталова Н. И.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: сад



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
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
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	455	12,34	12,6	73,95	460,628	0,228	0,328	1,44	291,64	3,03
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
Обед											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	200	3,064	4,128	12,8	101,6	0,064	0,048	4,32	34,928	1,304
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
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	230	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
	Итого:	791	27,169	30,933	65,675	651,61	0,31	0,17	71,31	199,368	7,368
Полдник											
35,2	Кофейный напиток+	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	8,06	6,18	68,63	362,4	0,14	0,33	1,78	180,25	0,877
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
256,2	Рыба хек, тушенная с овощами*+	80	7,93	4,55	2,2	81	0,06	0,06	1,8	24,4	0,56
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,008	1,266	13,008	79,5	0,084	0,036	0,03	30,9	0,75
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	45,216	0,005	0,001	0,774	14,346	0,882
	Итого:	490	15,845	9,989	49,008	355,059	0,313	0,224	25,914	113,686	3,742
	Итого за день:	2 306	64,314	59,902	265,363	1 865,877	1,031	1,082	160,444	827,944	15,319
	Итого среднее за 10 дней:		83,122	70,795	303,732	2 146,697	1,255	11,693	147,394	1 121,621	17,666

шеф-повар:  / Хамидуллина А. М.
 медсестра:  / Богданова Т. Н.
 бухгалтер:  / Санталова Н. И.