

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г. Нижегородская ДС №44 "Золотой  
ключик"

Подпись: \_\_\_\_\_  
М.П. 25 сентября 2023 г.



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

### 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            |
|             | <b>Завтрак</b>                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 312,2       | Икра кабачковая порционная+      | 40           | 0,68                | 5,32          | 2,04           | 59,2                           | 0,012        | 0,024        | 2,8            | 17,2                     | 0,28          |
| 15,1        | Омлет натуральный+               | 100          | 10                  | 10,333        | 2              | 140                            | 0,05         | 0,283        | 0,15           | 68,333                   | 1,6           |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                  | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 33          | Чай с сахаром+                   | 180          | 0,192               |               | 0,036          | 48,96                          |              | 0,012        | 0,096          | 4,848                    | 0,804         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>360</b>   | <b>13,512</b>       | <b>16,133</b> | <b>17,756</b>  | <b>318,96</b>                  | <b>0,132</b> | <b>0,349</b> | <b>3,046</b>   | <b>104,381</b>           | <b>4,244</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,21        | Мандарины+                       | 100          | 0,8                 | 0,2           | 7,5            | 38                             | 0,06         | 0,029        | 38             | 35                       | 0,1           |
| 0,34        | Вода питьевая+                   | 100          |                     |               |                |                                |              |              |                | 4,5                      | 0,001         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>200</b>   | <b>0,8</b>          | <b>0,2</b>    | <b>7,5</b>     | <b>38</b>                      | <b>0,06</b>  | <b>0,029</b> | <b>38</b>      | <b>39,5</b>              | <b>0,101</b>  |
|             | <b>Обед</b>                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 64,1        | Салат из свеклы+                 | 40           | 0,5                 | 1,7           | 5              | 37,8                           | 0,01         | 0,01         | 1,58           | 13,2                     | 0,5           |
| 231         | Суп с рыбными консервами+        | 150          | 5,16                | 5,04          | 8,6            | 100,35                         | 0,06         | 0,087        | 5,47           | 27,18                    | 0,76          |
| 222         | Зелень в суп+                    | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 222,2       | Лук зеленый в суп+               | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 236         | Печень по – строгановски+        | 60           | 7,12                | 6,32          | 4,32           | 102,6                          | 0,143        |              | 15,28          | 19,82                    | 3,21          |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+     | 100          | 8,16                | 2,88          | 49,91          | 152,9                          | 0,153        | 0,06         |                | 18,74                    | 1,086         |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                     | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 0,44        | Сок фруктовый+                   | 150          | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03         | 0,01         | 3              | 26,99                    | 0,6           |
| 0,01        | Соль+                            | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>547</b>   | <b>24,13</b>        | <b>16,44</b>  | <b>102,36</b>  | <b>546,1</b>                   | <b>0,466</b> | <b>0,217</b> | <b>35,33</b>   | <b>153,27</b>            | <b>7,963</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,1       | Ряженка*+                        | 150          | 4,35                | 3,75          | 6,3            | 76                             | 0,03         | 0,02         | 0,45           | 186                      | 0,15          |
| 302,1       | Сырная палочка+                  | 70           | 8,596               | 25,634        | 34,874         | 404,88                         | 0,096        | 0,096        | 0,154          | 136,108                  | 0,824         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>220</b>   | <b>12,946</b>       | <b>29,384</b> | <b>41,174</b>  | <b>480,88</b>                  | <b>0,126</b> | <b>0,116</b> | <b>0,604</b>   | <b>322,108</b>           | <b>0,974</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями+          | 40           | 0,3                 | 0,04          | 0,8            | 4,5                            | 0,01         | 0,01         | 2,8            | 6,8                      | 0,2           |
| 252,3       | Рагу овощное (3-й вариант)+      | 150          | 2,23                | 6,13          | 13,78          | 118,8                          | 0,11         | 0,11         | 28,81          | 35,06                    | 1,1           |
| 0,53        | Хлеб «8 злаков»                  | 40           | 5,34                | 1,69          | 17,34          | 106                            | 0,11         | 0,05         | 0,04           | 41,2                     | 1             |
| 143,1       | Напиток из плодов шиповника+     | 180          | 0,6                 |               | 15,852         | 61,56                          | 0,012        | 0,12         | 197,904        | 11,16                    | 4,548         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>410</b>   | <b>8,47</b>         | <b>7,86</b>   | <b>47,772</b>  | <b>290,86</b>                  | <b>0,242</b> | <b>0,29</b>  | <b>229,554</b> | <b>94,22</b>             | <b>6,848</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 737</b> | <b>59,858</b>       | <b>70,017</b> | <b>216,562</b> | <b>1 674,8</b>                 | <b>1,026</b> | <b>1,002</b> | <b>306,534</b> | <b>713,479</b>           | <b>20,13</b>  |
|             | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>63,444</b>       | <b>54,318</b> | <b>217,609</b> | <b>1 606,487</b>               | <b>0,895</b> | <b>8,013</b> | <b>103,735</b> | <b>865,025</b>           | <b>13,997</b> |

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Хамидуллина А. М.

медсестра: \_\_\_\_\_ / Богданова Т. Н.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Санталова Н. И.







" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовская ДС №44 "Золотой  
Ключик"  
Гладких О. И.

М. П. 25 сентября 2023 г.

Подпись

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

## Ежедневное меню

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование<br>блюда               | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|----------------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                |   |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                   | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
|                | <b>Завтрак</b>                                  |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 17,5           | Суп молочный с<br>крупой (манная)++             | 150             | 2,6                 | 2,8           | 11             | 80,6                              | 0,05         | 0,17         | 0,84           | 164,78                      | 0,17          |
| 0,15           | Мармелад+                                       | 20              | 0,02                |               | 15,88          | 64,2                              |              |              |                | 0,8                         | 0,08          |
| 0,25           | Батон нарезной+                                 | 30              | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                             | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                         | 0,57          |
| 35,2           | Кофейный напиток+                               | 150             | 0,05                | 2,1           | 17,2           | 97                                | 0,05         | 0,19         | 1,3            | 120,45                      | 0,14          |
|                | <b>Итого:</b>                                   | <b>350</b>      | <b>4,95</b>         | <b>5,17</b>   | <b>58,09</b>   | <b>310,69</b>                     | <b>0,148</b> | <b>0,378</b> | <b>2,14</b>    | <b>292,93</b>               | <b>0,96</b>   |
|                | <b>Завтрак 2ой</b>                              |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 0,26           | Виноград+                                       | 100             | 0,6                 | 0,2           | 15             | 61,2                              | 0,049        | 0,02         | 6              | 30                          | 0,6           |
| 0,34           | Вода питьевая+                                  | 150             |                     |               |                |                                   |              |              |                | 6,75                        | 0,001         |
|                | <b>Итого:</b>                                   | <b>250</b>      | <b>0,6</b>          | <b>0,2</b>    | <b>15</b>      | <b>61,2</b>                       | <b>0,049</b> | <b>0,02</b>  | <b>6</b>       | <b>36,75</b>                | <b>0,601</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                     |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 486            | Салат «Витаминный»                              | 40              | 0,44                | 3,37          | 2,63           | 42,59                             | 0,015        |              | 2,15           | 8,18                        | 0,239         |
| 88,1           | Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками+ | 150             | 1,4                 | 1,1           | 10,5           | 59,7                              | 0,06         | 0,04         | 5,56           | 12,4                        | 0,64          |
| 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+                              | 2               | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                               |              | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 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          |
| 115,1          | Пудинг рыбный+                                  | 60              | 9,5                 | 2,7           | 4,2            | 79,3                              | 0,05         | 0,08         | 0,46           | 36,93                       | 0,6           |
| 104,2          | Картофельное пюре+                              | 100             | 2,12                | 2,72          | 13,99          | 92,67                             | 0,086        | 0,073        | 7,206          | 24,69                       | 0,73          |
| 0,09           | Хлеб ржаной+                                    | 40              | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                             | 0,07         | 0,03         |                | 14                          | 1,56          |
| 0,03           | Сок томатный+                                   | 150             | 1,2                 |               | 4,5            | 21,89                             | 0,01         | 0,04         | 11,84          | 20,99                       | 1,35          |
| 0,01           | Соль+   | 3               |                     |               |                |                                   |              |              |                | 11,04                       | 0,087         |
|                | <b>Итого:</b>                                   | <b>574</b>      | <b>24,11</b>        | <b>13,48</b>  | <b>50,548</b>  | <b>426,13</b>                     | <b>0,312</b> | <b>0,334</b> | <b>37,546</b>  | <b>159,21</b>               | <b>5,806</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                                  |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 0,24           | Йогурт+   | 150             | 6,25                | 1,875         | 4,375          | 58,5                              |              | 0,037        | 0,75           | 155                         | 0,125         |
| 148,1          | Ватрушка с творогом+                            | 60              | 8,5                 | 2,1           | 27,3           | 153,7                             | 0,09         | 0,1          | 0,11           | 39,08                       | 0,95          |
|                | <b>Итого:</b>                                   | <b>210</b>      | <b>14,75</b>        | <b>3,975</b>  | <b>31,675</b>  | <b>212,2</b>                      | <b>0,09</b>  | <b>0,137</b> | <b>0,86</b>    | <b>194,08</b>               | <b>1,075</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                                     |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 311,1          | Томаты<br>консервированные<br>порциями+         | 40              | 0,44                | 0,04          | 1,4            | 24                                | 0,008        | 0,012        | 9              | 6                           | 0,48          |
| 187,1          | Суфле из капусты+                               | 150             | 9,75                | 19            | 14,833         | 263,417                           | 0,075        | 0,192        | 27,875         | 197,492                     | 1,758         |
| 0,1            | Хлеб пшеничный+                                 | 30              | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                              | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                        | 1,17          |
| 273,2          | Компот из<br>мандаринов*+                       | 180             | 0,36                |               | 24,334         | 99,6                              | 0,022        | 0,013        | 7,354          | 21,618                      | 0,126         |
|                | <b>Итого:</b>                                   | <b>400</b>      | <b>12,53</b>        | <b>19,4</b>   | <b>50,827</b>  | <b>440,117</b>                    | <b>0,157</b> | <b>0,239</b> | <b>44,229</b>  | <b>235,61</b>               | <b>3,534</b>  |
|                | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1 784</b>    | <b>56,94</b>        | <b>42,225</b> | <b>206,14</b>  | <b>1 450,337</b>                  | <b>0,756</b> | <b>1,108</b> | <b>90,775</b>  | <b>918,58</b>               | <b>11,976</b> |
|                | <b>Итого среднее за 10<br/>дней:</b>            |                 | <b>63,444</b>       | <b>54,318</b> | <b>217,609</b> | <b>1 606,487</b>                  | <b>0,895</b> | <b>8,013</b> | <b>103,735</b> | <b>865,025</b>              | <b>13,997</b> |

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



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой  
Ключик" ДЕТСКИЙ САД №1035  
Гладких О. И.  
М. П. 25 сентября 2023 г.



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

**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            |
|             | <b>Завтрак</b>                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 322         | Каша ячневая молочная++          | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,12         | 0,17         | 0,72           | 155,8                    | 0,89          |
| 0,25        | Батон нарезной+                  | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |
| 34          | Чай с молоком+                   | 170          | 1,813               | 1,813         | 14,053         | 79,787                         | 0,011        | 0,068        | 0,408          | 63,75                    | 1,009         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>350</b>   | <b>12,793</b>       | <b>6,183</b>  | <b>66,163</b>  | <b>376,077</b>                 | <b>0,179</b> | <b>0,256</b> | <b>1,128</b>   | <b>226,45</b>            | <b>2,469</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,02        | Бананы+                          | 100          | 1,5                 | 0,1           | 21             | 87,3                           | 0,04         | 0,1          | 10             | 8                        | 1,2           |
| 0,34        | Вода питьевая+                   | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>250</b>   | <b>1,5</b>          | <b>0,1</b>    | <b>21</b>      | <b>87,3</b>                    | <b>0,04</b>  | <b>0,1</b>   | <b>10</b>      | <b>14,75</b>             | <b>1,201</b>  |
|             | <b>Обед</b>                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 52,1        | Салат из квашеной капусты+       | 40           | 0,3                 | 2             | 3,3            | 32                             | 0,01         | 0,01         | 8,82           | 8,09                     | 0,3           |
| 79,1        | Рассольник домашний+             | 150          | 1,4                 | 3,1           | 8,7            | 69,5                           | 0,05         | 0,04         | 6,59           | 17,97                    | 0,61          |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)+            | 20           | 15,96               | 15,26         | 0,19           | 201,6                          | 0,09         |              | 2,26           | 23,69                    | 1,4           |
| 0,13        | Сметана в суп+                   | 6            | 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          |
| 222,2       | Лук зеленый в суп+               | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 260,1       | Плов из филе куриного            | 160          | 17,57               | 5,2           | 24,1           | 213,45                         | 0,1          |              | 1,35           | 16,48                    | 1,66          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                     | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 0,44        | Сок фруктовый+                   | 150          | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03         | 0,01         | 3              | 26,99                    | 0,6           |
| 0,01        | Соль+                            | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>575</b>   | <b>38,73</b>        | <b>26,67</b>  | <b>71,598</b>  | <b>678,78</b>                  | <b>0,351</b> | <b>0,111</b> | <b>32,26</b>   | <b>149,56</b>            | <b>6,407</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,2       | Снежок+                          | 150          | 4,5                 | 1,5           | 6              | 56                             | 0,06         | 0,24         | 1,2            | 180                      | 0,15          |
| 303         | Шанежка с картофелем+            | 70           | 7,01                | 7,61          | 40,33          | 257,85                         | 0,086        | 0,086        | 4,735          | 139,013                  | 0,859         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>220</b>   | <b>11,51</b>        | <b>9,11</b>   | <b>46,33</b>   | <b>313,85</b>                  | <b>0,146</b> | <b>0,326</b> | <b>5,935</b>   | <b>319,013</b>           | <b>1,009</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 27,1        | Котлеты морковные+               | 150          | 5,5                 | 23,2          | 31,1           | 343,9                          | 0,12         | 0,14         | 3,4            | 89,86                    | 1,66          |
| 185,1       | Соус клюквенный+                 | 25           |                     |               | 3,3            | 12,4                           |              |              | 0,17           | 0,7                      | 0,02          |
| 0,14        | Печенье+                         | 20           | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                          | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                     | 0,472         |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |
| 480         | Какао-напиток «Несквик»          | 180          | 4,356               | 3,876         | 11,748         | 99,348                         | 0,132        |              | 5,184          | 216                      | 1,248         |
|             | <b>Итого:</b>                    | <b>405</b>   | <b>13,516</b>       | <b>30,091</b> | <b>73,148</b>  | <b>606,438</b>                 | <b>0,322</b> | <b>0,175</b> | <b>8,754</b>   | <b>323,58</b>            | <b>4,57</b>   |
|             | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 800</b> | <b>78,049</b>       | <b>72,154</b> | <b>278,239</b> | <b>2 062,445</b>               | <b>1,038</b> | <b>0,967</b> | <b>58,077</b>  | <b>1 033,353</b>         | <b>15,656</b> |
|             | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>63,444</b>       | <b>54,318</b> | <b>217,609</b> | <b>1 606,487</b>               | <b>0,895</b> | <b>8,013</b> | <b>103,735</b> | <b>865,025</b>           | <b>13,997</b> |

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

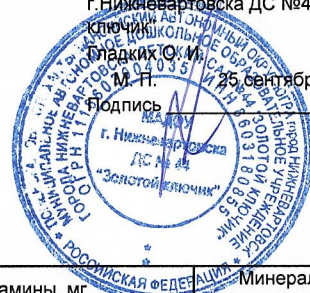






" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой  
Ключик"  
М. П. 25 сентября 2023 г.



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

**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            |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 7,1                | Каша пшеничная молочная+             | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,14         | 0,18          | 0,7            | 139,45                   | 1,99          |
| 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          | 68,89                          | 0,048        | 0,018         |                | 6,9                      | 0,57          |
| 37,1               | Молоко кипячённое+                   | 170          | 4,42                | 4,533         | 8,047          | 88,173                         | 0,045        | 0,181         | 0,884          | 173,831                  | 0,079         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>355</b>   | <b>15,44</b>        | <b>12,533</b> | <b>60,217</b>  | <b>417,493</b>                 | <b>0,233</b> | <b>0,389</b>  | <b>1,584</b>   | <b>321,381</b>           | <b>2,649</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 0,26               | Виноград+                            | 100          | 0,6                 | 0,2           | 15             | 61,2                           | 0,049        | 0,02          | 6              | 30                       | 0,6           |
| 0,34               | Вода питьевая+                       | 150          |                     |               |                |                                |              |               |                | 6,75                     | 0,001         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>250</b>   | <b>0,6</b>          | <b>0,2</b>    | <b>15</b>      | <b>61,2</b>                    | <b>0,049</b> | <b>0,02</b>   | <b>6</b>       | <b>36,75</b>             | <b>0,601</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 62,1               | Салат из свеклы с черносливом+       | 40           | 0,6                 | 2             | 2,5            | 41,6                           | 0,01         | 0,02          | 1,63           | 15,52                    | 0,59          |
| 76,1               | Щи из квашеной капусты с картофелем+ | 150          | 1,2                 | 2,9           | 4,4            | 48                             | 0,03         | 0,02          | 6,22           | 23,57                    | 0,46          |
| 220,1              | Мясо для супа+                       | 20           | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                           | 0,01         | 0,03          |                | 6                        | 0,3           |
| 0,13               | Сметана в суп+                       | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 6,78                           |              |               | 0,04           | 5,4                      |               |
| 222,2              | Лук зеленый в суп+                   | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01          | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 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          |
| 112,1              | Котлеты рыбные+                      | 60           | 11                  | 1,7           | 6,2            | 82,3                           | 0,05         | 0,07          | 0,75           | 35,74                    | 0,48          |
| 104,2              | Картофельное пюре+                   | 100          | 2,12                | 2,72          | 13,99          | 92,67                          | 0,086        | 0,073         | 7,206          | 24,69                    | 0,73          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                         | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03          |                | 14                       | 1,56          |
| 203,1              | Напиток брусничный+                  | 150          | 0,1                 |               | 18,7           | 71,3                           |              |               | 1,12           | 7,11                     | 0,12          |
| 0,01               | Соль+                                | 3            |                     |               |                |                                |              |               |                | 11,04                    | 0,087         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>575</b>   | <b>23,27</b>        | <b>13,83</b>  | <b>60,408</b>  | <b>469,08</b>                  | <b>0,257</b> | <b>0,264</b>  | <b>27,166</b>  | <b>168,97</b>            | <b>4,517</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 281                | Кефир*+                              | 150          | 4,35                | 3,75          | 6              | 75                             | 0,06         | 0,26          | 1,05           | 180                      | 0,15          |
| 0,4                | Пряники+                             | 50           | 4,2                 | 6,638         | 41,85          | 244,225                        | 0,043        | 0,03          |                | 16,3                     | 1,18          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>200</b>   | <b>8,55</b>         | <b>10,388</b> | <b>47,85</b>   | <b>319,225</b>                 | <b>0,103</b> | <b>0,29</b>   | <b>1,05</b>    | <b>196,3</b>             | <b>1,33</b>   |
| <b>Ужин</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 312,2              | Икра кабачковая порционная+          | 40           | 0,68                | 5,32          | 2,04           | 59,2                           | 0,012        | 0,024         | 2,8            | 17,2                     | 0,28          |
|                    | Омлет с картофелем                   | 140          | 7,969               | 17,015        | 8,615          | 220,123                        | 0,129        | 73,468        | 10,618         | 70,689                   | 2,132         |
| 0,53               | Хлеб «8 злаков»                      | 40           | 5,34                | 1,69          | 17,34          | 106                            | 0,11         | 0,05          | 0,04           | 41,2                     | 1             |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов+         | 180          | 1,32                |               | 40,08          | 157,248                        | 0,012        | 0,072         | 2,244          | 52,104                   | 1,404         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>400</b>   | <b>15,309</b>       | <b>24,025</b> | <b>68,075</b>  | <b>542,571</b>                 | <b>0,263</b> | <b>73,614</b> | <b>15,702</b>  | <b>181,193</b>           | <b>4,816</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 780</b> | <b>63,169</b>       | <b>60,976</b> | <b>251,55</b>  | <b>1 809,569</b>               | <b>0,905</b> | <b>74,577</b> | <b>51,502</b>  | <b>904,594</b>           | <b>13,914</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>     |              | <b>63,444</b>       | <b>54,318</b> | <b>217,609</b> | <b>1 606,487</b>               | <b>0,895</b> | <b>8,013</b>  | <b>103,735</b> | <b>865,025</b>           | <b>13,997</b> |

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



День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима ясли 2023  
Возрастная категория: ясли

**Ежедневное меню**

| № рецептур ы | 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            |
|              | <b>Завтрак</b>                              |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 17,6         | Суп молочный с крупой (кукурузная)++        | 150          | 2,6                 | 2,8           | 11             | 80,6                           | 0,05         | 0,17         | 0,84           | 164,78                   | 0,17          |
| 100,1        | Бутерброд с сыром+                          | 30/5/10, 638 | 4,97                | 6,54          | 14,56          | 137                            | 0,05         | 0,06         | 0,07           | 98,1                     | 0,07          |
| 35,2         | Кофейный напиток+                           | 160          | 0,053               | 2,24          | 18,347         | 103,467                        | 0,053        | 0,203        | 1,387          | 128,48                   | 0,149         |
|              | <b>Итого:</b>                               | <b>355</b>   | <b>7,623</b>        | <b>11,58</b>  | <b>43,907</b>  | <b>321,067</b>                 | <b>0,153</b> | <b>0,433</b> | <b>2,297</b>   | <b>391,36</b>            | <b>0,389</b>  |
|              | <b>Завтрак 2ой</b>                          |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,02         | Бананы+                                     | 100          | 1,5                 | 0,1           | 21             | 87,3                           | 0,04         | 0,1          | 10             | 8                        | 1,2           |
| 0,34         | Вода питьевая+                              | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
|              | <b>Итого:</b>                               | <b>250</b>   | <b>1,5</b>          | <b>0,1</b>    | <b>21</b>      | <b>87,3</b>                    | <b>0,04</b>  | <b>0,1</b>   | <b>10</b>      | <b>14,75</b>             | <b>1,201</b>  |
|              | <b>Обед</b>                                 |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1        | Огурцы свежие порциями+                     | 40           | 0,3                 | 0,04          | 0,8            | 4,5                            | 0,01         | 0,01         | 2,8            | 6,8                      | 0,2           |
| 81,1         | Суп картофельный+                           | 150          | 1,5                 | 1,7           | 11,5           | 70                             | 0,07         | 0,05         | 6,01           | 12,5                     | 0,67          |
| 249,5        | Рыба треска для супа++                      | 15           | 2,69                | 0,12          |                | 11,85                          | 0,01         | 0,01         | 0,09           | 4,95                     | 0,11          |
| 222,2        | Лук зеленый в суп+                          | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 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          |
| 119,1        | Гуляш из отварной говядины+                 | 60           | 14,5                | 4,31          | 2,95           | 107,18                         | 0,07         | 0,13         | 1,02           | 13,76                    | 1,35          |
| 204,1        | Гречка рассыпчатая+                         | 100          | 6,01                | 1,56          | 30,39          | 144,07                         | 0,16         | 0,086        |                | 13,03                    | 3,06          |
| 0,09         | Хлеб ржаной+                                | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 0,01         | Соль+                                       | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
| 133          | Кисель из плодов шиповника+                 | 150          | 0,02                |               | 18,51          | 78,5                           |              | 0,03         | 26,4           | 6,56                     | 1,4           |
|              | <b>Итого:</b>                               | <b>564</b>   | <b>27,89</b>        | <b>8,24</b>   | <b>78,588</b>  | <b>491,13</b>                  | <b>0,391</b> | <b>0,367</b> | <b>46,52</b>   | <b>108,54</b>            | <b>8,627</b>  |
|              | <b>Полдник</b>                              |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,1        | Ряженка*++                                  | 150          | 4,35                | 3,75          | 6,3            | 76                             | 0,03         | 0,02         | 0,45           | 186                      | 0,15          |
| 341,6        | Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком | 60           | 3,617               | 4,56          | 22,183         | 144                            | 0,069        | 0,051        | 0,617          | 13,543                   | 0,789         |
|              | <b>Итого:</b>                               | <b>210</b>   | <b>7,967</b>        | <b>8,31</b>   | <b>28,483</b>  | <b>220</b>                     | <b>0,099</b> | <b>0,071</b> | <b>1,067</b>   | <b>199,543</b>           | <b>0,939</b>  |
|              | <b>Ужин</b>                                 |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 197          | Яблоки печеные с рафинадной пудрой+         | 70           | 0,28                | 0,28          | 21,73          | 91                             | 0,02         | 0,01         | 2,97           | 11,5                     | 1,56          |
| 25,2         | Запеканка из творога+                       | 100          | 19,87               | 3,32          | 16,54          | 169,36                         | 0,05         | 0,21         | 0,23           | 119,91                   | 0,54          |
| 182,1        | Соус молочный (сладкий)+                    | 20           | 0,4                 | 0,8           | 3              | 20                             |              | 0,02         | 0,06           | 12,34                    | 0,04          |
| 0,1          | Хлеб пшеничный+                             | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |
| 36           | Какао на молоке+                            | 180          | 6,108               | 7,092         | 20,777         | 167,1                          | 0,072        | 0,288        | 2,34           | 218,796                  | 0,816         |
|              | <b>Итого:</b>                               | <b>400</b>   | <b>28,638</b>       | <b>11,852</b> | <b>72,307</b>  | <b>500,56</b>                  | <b>0,195</b> | <b>0,551</b> | <b>5,6</b>     | <b>373,046</b>           | <b>4,126</b>  |
|              | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 779</b> | <b>73,618</b>       | <b>40,082</b> | <b>244,284</b> | <b>1 620,057</b>               | <b>0,877</b> | <b>1,522</b> | <b>65,484</b>  | <b>1 087,23 9</b>        | <b>15,282</b> |
|              | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>            |              | <b>63,444</b>       | <b>54,318</b> | <b>217,609</b> | <b>1 606,487</b>               | <b>0,895</b> | <b>8,013</b> | <b>103,735</b> | <b>865,025</b>           | <b>13,997</b> |

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



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



### 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            |
| <b>Завтрак</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 6,1                | Каша манная молочная+                     | 150          | 6                   | 3,9           | 25,8           | 163,4                          | 0,06         | 0,15         | 0,72           | 148,8                    | 0,32          |
| 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          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |
| 35,2               | Кофейный напиток+                         | 170          | 0,057               | 2,38          | 19,493         | 109,933                        | 0,057        | 0,215        | 1,473          | 136,51                   | 0,159         |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>355</b>   | <b>8,377</b>        | <b>10,18</b>  | <b>59,363</b>  | <b>375,253</b>                 | <b>0,165</b> | <b>0,393</b> | <b>2,193</b>   | <b>293,41</b>            | <b>1,059</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,06               | Сок яблочный+                             | 150          | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03         | 0,01         | 3              | 26,99                    | 0,6           |
| 0,34               | Вода питьевая+                            | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>300</b>   | <b>0,45</b>         |               | <b>20,69</b>   | <b>80,42</b>                   | <b>0,03</b>  | <b>0,01</b>  | <b>3</b>       | <b>33,74</b>             | <b>0,601</b>  |
| <b>Обед</b>        |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями+                   | 40           | 0,3                 | 0,04          | 0,8            | 4,5                            | 0,01         | 0,01         | 2,8            | 6,8                      | 0,2           |
| 87,1               | Суп картофельный с макаронными изделиями+ | 150          | 1,7                 | 1,1           | 11,9           | 67,1                           | 0,06         | 0,04         | 4,17           | 12,13                    | 0,57          |
| 220,1              | Мясо для супа+                            | 20           | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                           | 0,01         | 0,03         |                | 6                        | 0,3           |
| 0,13               | Сметана в суп+                            | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 6,78                           |              |              | 0,04           | 5,4                      |               |
| 222,2              | Лук зеленый в суп+                        | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 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          |
| 234,3              | Рыба горбуша припущенная+                 | 60           | 12,3                | 3,9           |                | 84                             | 0,12         | 0,096        | 0,54           | 12                       | 0,36          |
| 105                | Рис отварной+                             | 100          | 2,43                | 2,72          | 23,45          | 140,3                          | 0,02         | 0,013        |                | 3,51                     | 0,33          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                              | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 0,01               | Соль+                                     | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
| 139,1              | Напиток клюквенный+                       | 150          | 0,1                 |               | 15,706         | 59,36                          |              |              | 2,81           | 2,98                     | 0,17          |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>575</b>   | <b>25,08</b>        | <b>12,27</b>  | <b>66,474</b>  | <b>488,47</b>                  | <b>0,291</b> | <b>0,24</b>  | <b>20,56</b>   | <b>99,76</b>             | <b>3,767</b>  |
| <b>Полдник</b>     |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,2              | Снежок+                                   | 150          | 4,5                 | 1,5           | 6              | 56                             | 0,06         | 0,24         | 1,2            | 180                      | 0,15          |
| 151,1              | Булочки с изюмом+                         | 60           | 6                   | 5,4           | 38,4           | 203,7                          | 0,11         | 0,1          | 0,13           | 47,81                    | 1,33          |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>210</b>   | <b>10,5</b>         | <b>6,9</b>    | <b>44,4</b>    | <b>259,7</b>                   | <b>0,17</b>  | <b>0,34</b>  | <b>1,33</b>    | <b>227,81</b>            | <b>1,48</b>   |
| <b>Ужин</b>        |   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 144,2              | Запеканка из творога+                     | 150          | 23,895              | 24,885        | 12,15          | 363,113                        | 0,075        | 0,39         | 0,345          | 222,75                   | 0,99          |
| 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           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 36,2               | Какао на молоке                           | 180          | 4,152               | 3,72          | 16,793         | 117,276                        | 0,072        |              | 2,34           | 216,408                  | 0,216         |
|                    | <b>Итого:</b>                             | <b>400</b>   | <b>31,287</b>       | <b>30,285</b> | <b>47,123</b>  | <b>581,189</b>                 | <b>0,217</b> | <b>0,45</b>  | <b>2,775</b>   | <b>471,668</b>           | <b>2,826</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1 840</b> | <b>75,694</b>       | <b>59,635</b> | <b>238,05</b>  | <b>1 785,032</b>               | <b>0,873</b> | <b>1,433</b> | <b>29,858</b>  | <b>1 126,388</b>         | <b>9,733</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>          |              | <b>63,444</b>       | <b>54,318</b> | <b>217,609</b> | <b>1 606,487</b>               | <b>0,895</b> | <b>8,013</b> | <b>103,735</b> | <b>865,025</b>           | <b>13,997</b> |

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.  
С.М.П.  
25 сентября 2023 г.

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

## Ежедневное меню

| №<br>рецептуры     | Прием пищи, наименование<br>блюда               | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины, мг |               |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |   |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                   | B1           | B2            | C              | Ca                          | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |   |                 |                     |               |                |                                   |              |               |                |                             |               |
| 175,1              | Макаронны, запеченные<br>с яйцом+               | 150             | 8,54                | 5,43          | 31,14          | 199,57                            | 0,083        | 0,133         | 0,175          | 54,69                       | 1,216         |
| 0,25               | Батон нарезной+                                 | 30              | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                             | 0,048        | 0,018         |                | 6,9                         | 0,57          |
| 37,1               | Молоко кипячённое+                              | 170             | 4,42                | 4,533         | 8,047          | 88,173                            | 0,045        | 0,181         | 0,884          | 173,831                     | 0,079         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>350</b>      | <b>15,24</b>        | <b>10,233</b> | <b>53,197</b>  | <b>356,633</b>                    | <b>0,176</b> | <b>0,332</b>  | <b>1,059</b>   | <b>235,421</b>              | <b>1,865</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |   |                 |                     |               |                |                                   |              |               |                |                             |               |
| 0,02               | Бананы+   | 100             | 1,5                 | 0,1           | 21             | 87,3                              | 0,04         | 0,1           | 10             | 8                           | 1,2           |
| 0,34               | Вода питьевая+                                  | 150             |                     |               |                |                                   |              |               |                | 6,75                        | 0,001         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>250</b>      | <b>1,5</b>          | <b>0,1</b>    | <b>21</b>      | <b>87,3</b>                       | <b>0,04</b>  | <b>0,1</b>    | <b>10</b>      | <b>14,75</b>                | <b>1,201</b>  |
| <b>Обед</b>        |   |                 |                     |               |                |                                   |              |               |                |                             |               |
| 485                | Салат «Солнышко»                                | 40              | 2,2                 | 5,31          | 1,61           | 62,99                             | 0,021        |               | 1,58           | 76,65                       | 0,362         |
| 253,2              | Суп картофельный с<br>клецками+                 | 150             | 2,06                | 2,86          | 13,69          | 88,8                              | 0,066        |               | 6,918          | 15,32                       | 0,624         |
| 300,2              | Клѐцки+   | 15              | 0,874               | 0,83          | 3,612          | 25,434                            | 0,012        | 0,021         |                | 10,329                      | 0,095         |
| 239,1              | Мясо для супа (куры)+                           | 20              | 15,96               | 15,26         | 0,19           | 201,6                             | 0,09         |               | 2,26           | 23,69                       | 1,4           |
| 0,13               | Сметана в суп+                                  | 6               | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 6,78                              |              |               | 0,04           | 5,4                         |               |
| 222,2              | Лук зеленый в суп+                              | 2               | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                               |              | 0,01          | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 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          |
| 259,1              | Филе куриное,<br>тушенное в соусе с<br>овощами+ | 180             | 9,92                | 2,03          | 16,22          | 122,81                            | 0,16         |               | 19,33          | 33,74                       | 1,71          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                    | 40              | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                             | 0,07         | 0,03          |                | 14                          | 1,56          |
| 0,01               | Соль+   | 4               |                     |               |                |                                   |              |               |                | 14,72                       | 0,116         |
| 128                | Компот из смеси<br>сухофруктов+                 | 150             | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                            | 0,01         | 0,06          | 1,87           | 43,42                       | 1,17          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>611</b>      | <b>35,164</b>       | <b>27,4</b>   | <b>83,34</b>   | <b>714,484</b>                    | <b>0,43</b>  | <b>0,132</b>  | <b>42,198</b>  | <b>263,169</b>              | <b>7,227</b>  |
| <b>Полдник</b>     |   |                 |                     |               |                |                                   |              |               |                |                             |               |
| 281,2              | Снежок+   | 170             | 5,1                 | 1,7           | 6,8            | 63,467                            | 0,068        | 0,272         | 1,36           | 204                         | 0,17          |
| 0,18               | Вафли+  | 30              | 0,72                | 0,63          | 18             | 78,12                             | 0,008        | 0,003         |                | 2,25                        | 0,135         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>200</b>      | <b>5,82</b>         | <b>2,33</b>   | <b>24,8</b>    | <b>141,587</b>                    | <b>0,075</b> | <b>0,275</b>  | <b>1,36</b>    | <b>206,25</b>               | <b>0,305</b>  |
| <b>Ужин</b>        |   |                 |                     |               |                |                                   |              |               |                |                             |               |
| 57,1               | Икра баклажанная+                               | 40              | 0,9                 | 2,9           | 3,8            | 42                                | 0,02         | 0,03          | 2,02           | 10,53                       | 0,36          |
|                    | Омлет с картофелем                              | 140             | 7,969               | 17,015        | 8,615          | 220,123                           | 0,129        | 73,468        | 10,618         | 70,689                      | 2,132         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                 | 40              | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                              | 0,07         | 0,03          |                | 14                          | 1,56          |
| 273,4              | Напиток лимонный                                | 180             | 0,408               |               | 20,388         | 83,7                              | 0,005        |               | 4,788          | 5,274                       | 0,121         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>400</b>      | <b>11,917</b>       | <b>20,395</b> | <b>46,483</b>  | <b>416,623</b>                    | <b>0,224</b> | <b>73,528</b> | <b>17,426</b>  | <b>100,493</b>              | <b>4,174</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1 811</b>    | <b>69,641</b>       | <b>60,459</b> | <b>228,82</b>  | <b>1 716,627</b>                  | <b>0,946</b> | <b>74,367</b> | <b>72,043</b>  | <b>820,083</b>              | <b>14,772</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10<br/>дней:</b>            |                 | <b>63,444</b>       | <b>54,318</b> | <b>217,609</b> | <b>1 606,487</b>                  | <b>0,895</b> | <b>8,013</b>  | <b>103,735</b> | <b>865,025</b>              | <b>13,997</b> |

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Хамидуллина А. М.

медсестра: \_\_\_\_\_ / Богданова Т. Н.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Санталова Н. И.



" УТВЕРЖДАЮ "

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

Гладких Ю. И.  
М. ДОШКОЛЬНОЕ  
ДЕТСКИЙ САД  
25 сентября 2023 г.  
Подпись: 0403511111



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

**Ежедневное меню**

| №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование<br>блюда       | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |   |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                   | B1           | B2           | C              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                          |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 5,1                | Каша геркулес<br>молочная+              | 150             | 6,1                 | 5,1           | 21,9           | 158                               | 0,12         | 0,17         | 0,72           | 155,8                       | 0,89          |
| 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          | 68,89                             | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                         | 0,57          |
| 34                 | Чай с молоком+                          | 170             | 1,813               | 1,813         | 14,053         | 79,787                            | 0,011        | 0,068        | 0,408          | 63,75                       | 1,009         |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>355</b>      | <b>10,233</b>       | <b>10,813</b> | <b>50,023</b>  | <b>339,707</b>                    | <b>0,179</b> | <b>0,266</b> | <b>1,128</b>   | <b>227,65</b>               | <b>2,479</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                      |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 0,28               | Апельсины+                              | 100             | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                             | 0,04         | 0,003        | 60             | 34                          | 0,3           |
| 0,34               | Вода питьевая+                          | 150             |                     |               |                |                                   |              |              |                | 6,75                        | 0,001         |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>250</b>      | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                      | <b>0,04</b>  | <b>0,003</b> | <b>60</b>      | <b>40,75</b>                | <b>0,301</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                             |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 487                | Салат «Степной»                         | 40              | 0,46                | 3,37          | 2,83           | 43,55                             | 0,027        |              | 4,17           | 7,11                        | 0,276         |
| 69,1               | Борщ с фасолью и<br>картофелем+         | 150             | 2,3                 | 3,1           | 9,6            | 76,2                              | 0,05         | 0,04         | 3,24           | 26,2                        | 0,98          |
| 220,1              | Мясо для супа+                          | 20              | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                              | 0,01         | 0,03         |                | 6                           | 0,3           |
| 0,13               | Сметана в суп+                          | 6               | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 6,78                              |              |              | 0,04           | 5,4                         |               |
| 222,2              | Лук зеленый в суп+                      | 2               | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                               |              | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 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          |
| 255,1              | Голубцы ленивые (с<br>соусом основным)+ | 180             | 10,02               | 12,51         | 11,9           | 200,08                            | 0,078        |              | 37,09          | 52,15                       | 2,18          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                            | 40              | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                             | 0,07         | 0,03         |                | 14                          | 1,56          |
| 0,01               | Соль+                                   | 4               |                     |               |                |                                   |              |              |                | 14,72                       | 0,116         |
| 481                | Кисель из брусники                      | 150             | 0,09                | 0,06          | 11,096         | 45,36                             |              |              | 2,25           | 6,61                        | 0,11          |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>596</b>      | <b>21,12</b>        | <b>23,55</b>  | <b>50,044</b>  | <b>498,4</b>                      | <b>0,236</b> | <b>0,121</b> | <b>56,99</b>   | <b>158,09</b>               | <b>5,712</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                          |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 35,2               | Кофейный напиток+                       | 150             | 0,05                | 2,1           | 17,2           | 97                                | 0,05         | 0,19         | 1,3            | 120,45                      | 0,14          |
| 301                | Булочка российская+                     | 70              | 4,96                | 3,38          | 45,73          | 233,1                             | 0,08         | 0,08         | 0,05           | 19,65                       | 0,687         |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>220</b>      | <b>5,01</b>         | <b>5,48</b>   | <b>62,93</b>   | <b>330,1</b>                      | <b>0,13</b>  | <b>0,27</b>  | <b>1,35</b>    | <b>140,1</b>                | <b>0,827</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                             |                 |                     |               |                |                                   |              |              |                |                             |               |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями+            | 40              | 0,4                 | 0,1           | 1,5            | 8,3                               | 0,02         | 0,02         | 10             | 5,6                         | 0,36          |
| 256,2              | Рыба хек, тушенная с<br>овощами*+       | 60              | 5,94                | 3,42          | 1,54           | 61                                | 0,05         | 0,04         | 1,13           | 18,6                        | 0,4           |
| 104,2              | Картофельное пюре+                      | 120             | 2,544               | 3,264         | 16,788         | 111,204                           | 0,103        | 0,088        | 8,647          | 29,628                      | 0,876         |
| 0,53               | Хлеб «8 злаков»                         | 30              | 4,005               | 1,268         | 13,005         | 79,5                              | 0,083        | 0,038        | 0,03           | 30,9                        | 0,75          |
| 123,2              | Компот из свежих<br>плодов груш+        | 150             | 0,12                |               | 9,078          | 34,68                             | 0,005        | 0,008        | 0,645          | 11,96                       | 0,735         |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>400</b>      | <b>13,009</b>       | <b>8,052</b>  | <b>41,911</b>  | <b>294,684</b>                    | <b>0,261</b> | <b>0,193</b> | <b>20,452</b>  | <b>96,688</b>               | <b>3,121</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1 821</b>    | <b>50,272</b>       | <b>48,095</b> | <b>213,008</b> | <b>1 499,071</b>                  | <b>0,846</b> | <b>0,853</b> | <b>139,92</b>  | <b>663,278</b>              | <b>12,44</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за 10<br/>дней:</b>    |                 | <b>63,444</b>       | <b>54,318</b> | <b>217,609</b> | <b>1 606,487</b>                  | <b>0,895</b> | <b>8,013</b> | <b>103,735</b> | <b>865,025</b>              | <b>13,997</b> |

шеф-повар: kas / Хамидуллина А. М.

медсестра: Богданова Т. Н.

бухгалтер: Санталова Н. И.