

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68

"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П.

1 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Весна-лето сад 2024

Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
на 2 мая 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
36	Какао на молоке+	170	5,772	6,698	19,334	156,647	0,077	0,272	2,21	206,593	0,765
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,939/5, 224/37, 078	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097
	Итого:	400	14,762	17,475	50,361	415,353	0,156	0,461	3,208	466,257	1,249
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	180	1,714	1,26	12,6	71,734	0,072	0,048	6,667	14,875	0,763
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	760	35,264	15,76	103,661	673,782	0,497	0,507	213,919	129,835	13,767
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
187,1	Суфле из капусты+	180	11,736	22,824	17,784	315,936	0,086	0,223	33,43	236,894	2,117
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
34,1	Чай с лимоном+	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	450	24,859	26,377	47,476	518,924	0,19	0,328	36,573	293,118	4,108
	Итого за день:	1 960	82,565	67,767	235,738	1 845,328	0,95	1,498	314,741	1 150,13	19,996
	Итого среднее за 10 дней:		83,214	65,826	292,744	2 059,481	1,025	2,746	180,692	933,618	18,314

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 стоимость за 10
 дней: 204,46 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ...

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.