

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 2 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 3 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	Ca	Fe
	Завтрак										
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,151	5,621	26,667	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	400	19,794	15,366	44,456	392,706	0,207	0,621	3,15	138,934	3,721
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
260,1	Плов из филе куриного	180	20,04	5,931	27,326	242,82	0,111		2,409	18,154	1,911
0,04	Сок томатный+	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	685	39,491	23,156	99,112	757,757	0,382	0,17	15,896	136,192	7,004
	Полдник										
148,1	Ватрушка с творогом+	50	7,056	1,778	22,833	128,611	0,078	0,089	0,089	32,533	0,794
281,1	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	12,276	6,278	30,393	220,611	0,118	0,112	0,629	255,733	0,974
	Ужин										
119,1	Гуляш из отварной говядины+	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575
323,1	Картофельное пюре с морковью+	160	3,285	3,701	23,573	140,629	0,053	0,075	2,08	59,573	0,757
273	Напиток	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	24,305	9,336	78,522	500,257	0,212	0,253	4,431	94,897	5,154
	Итого за день:	1 885	95,905	54,175	262,283	1 914,011	0,949	1,176	189,105	641,756	19,054
	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.
Средняя стоимость
за 10 дней: 170,5 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ..

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.