

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 6 мая 2024 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 7 мая 2024 г.

№ рецептуры	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
Завтрак											
150,1	Суфле творожное+	150	26,813	14,25	27,938	342	0,075	0,338	0,413	194,381	0,825
	молоко сгущеное	30									
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	400	30,033	14,61	46,654	477,964	0,139	0,371	0,503	207,541	2,359
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											
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
231	Суп с рыбными консервами+	180	6,192	6,055	10,318	120,42	0,007	0,104	6,559	32,616	0,907
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	745	37,16	29,606	126,517	888,232	0,426	0,414	16,506	199,304	11,217
Полдник											
0,51	Снежок	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	250	11,36	22,81	32,47	381,2	0,109	0,092	0,65	320,42	0,769
Ужин											
487	Салат «Степной»	180	2,07	15,18	12,75	195,99	0,123		18,75	31,98	1,242
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	470	11,28	21,288	54,006	449,3	0,197	0,05	60	45,445	2,575
	Итого за день:	1 965	90,732	88,514	267,746	2 232,876	0,911	0,956	137,658	806,71	17,219
	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: руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ..

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.