

" 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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>30,033</b>	<b>14,61</b>	<b>46,654</b>	<b>477,964</b>	<b>0,139</b>	<b>0,371</b>	<b>0,503</b>	<b>207,541</b>	<b>2,359</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>37,16</b>	<b>29,606</b>	<b>126,517</b>	<b>888,232</b>	<b>0,426</b>	<b>0,414</b>	<b>16,506</b>	<b>199,304</b>	<b>11,217</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,36</b>	<b>22,81</b>	<b>32,47</b>	<b>381,2</b>	<b>0,109</b>	<b>0,092</b>	<b>0,65</b>	<b>320,42</b>	<b>0,769</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>11,28</b>	<b>21,288</b>	<b>54,006</b>	<b>449,3</b>	<b>0,197</b>	<b>0,05</b>	<b>60</b>	<b>45,445</b>	<b>2,575</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 965</b>	<b>90,732</b>	<b>88,514</b>	<b>267,746</b>	<b>2 232,876</b>	<b>0,911</b>	<b>0,956</b>	<b>137,658</b>	<b>806,71</b>	<b>17,219</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>83,214</b>	<b>65,826</b>	<b>292,744</b>	<b>2 059,481</b>	<b>1,025</b>	<b>2,746</b>	<b>180,692</b>	<b>933,618</b>	<b>18,314</b>

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.