

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 7 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 8 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										
2,1	Каша пшённая молочная+	170	9,69	5,61	44,455	273,02	0,204	0,179	0,782	169,431	1,411
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,939/5,224/36,799	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	400	13,281	13,417	57,842	411,217	0,229	0,251	1,348	318,035	2,579
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Итого:	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	61	0,407	0,061	1,118	6,71	0,02	0,01	4,27	10,37	0,305
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	179	2,742	3,695	11,456	90,932	0,057	0,043	3,866	31,261	1,167
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
106,1	Рис припущенный+	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
112,2	Биточки рыбные+	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
325	Соус белый основной+	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
140,1	Панировка овсяная+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	Итого:	773	30,177	14,559	96,55	649,512	0,291	0,266	53,386	151,071	5,725
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	242	5,58	5,72	21,4	155,48	0,055	0,162	1,04	221,9	0,19
	Ужин										
320,1	Запеканка картофельная с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,222	0,292	28,102	50,004	2,519
309,1	Огурцы соленые порциями+	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
0,44	Сок фруктовый+	170	0,85	0,17	23,46	91,188	0,034	0,017	3,4	34	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	15,185	13,388	85,616	517,79	0,348	0,351	34,502	109,304	4,509
	Итого за день:	1 956	64,951	47,265	268,233	1 768,579	0,977	1,057	124,856	832,16	13,094
	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: 196,04 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/