

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68  
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 12 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 13 мая 2024 г.**

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |   |                 | белки               | жиры          | углеводы       |  | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>  |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 322                | Каша ячневая<br>молочная++                            | 180             | 10,44               | 4,95          | 45,72          | 272,88                                   | 0,144        | 0,198        | 0,864          | 186,966                     | 1,062         |
| 34                 | Чай с молоком+  | 180             | 1,71                | 1,71          | 13,32          | 75,51                                    | 0,018        | 0,072        | 0,432          | 67,5                        | 1,071         |
| 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>15,19</b>        | <b>7,02</b>   | <b>77,72</b>   | <b>440,254</b>                           | <b>0,226</b> | <b>0,294</b> | <b>1,296</b>   | <b>263,666</b>              | <b>2,893</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                                    |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,29               | Яблоко+   | 100             | 0,04                | 0,04          | 9,8            | 42,68                                    | 0,03         | 0,02         | 165            | 16                          | 2,2           |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>100</b>      | <b>0,04</b>         | <b>0,04</b>   | <b>9,8</b>     | <b>42,68</b>                             | <b>0,03</b>  | <b>0,02</b>  | <b>165</b>     | <b>16</b>                   | <b>2,2</b>    |
|                    | <b>Обед</b>   |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 311                | Томаты<br>консервированные<br>с кожицей,<br>порциями+ | 60              | 0,66                | 0,06          | 2,1            | 12                                       | 0,006        | 0,012        | 9              | 6                           | 0,48          |
| 98,1               | Суп-пюре из<br>разных овощей+                         | 180             | 2,016               | 2,88          | 8,554          | 67,414                                   | 0,05         | 0,065        | 4,817          | 47,462                      | 0,468         |
| 220,1              | Мясо для супа+  | 15              | 3,9                 | 2,52          |                | 38,1                                     | 0,008        | 0,024        |                | 4,5                         | 0,24          |
| 503                | Капуста свежая,<br>тушенная с<br>говядиной            | 200             | 15,87               | 6,21          | 10,71          | 162,2                                    | 0,15         | 1,6          | 68,66          | 77,64                       | 2,59          |
| 273                | Напиток   | 180             | 0,306               | 0,162         | 28,161         | 119,808                                  |              |              | 1,152          | 7,776                       | 1,872         |
| 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>685</b>      | <b>26,052</b>       | <b>12,432</b> | <b>66,625</b>  | <b>488,032</b>                           | <b>0,304</b> | <b>1,741</b> | <b>83,629</b>  | <b>160,878</b>              | <b>7,6</b>    |
|                    | <b>Полдник</b>  |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,4                | Пряники+  | 50              | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                                    | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                        | 0,472         |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                                 | 200             | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                                    | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                       | 0,1           |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>250</b>      | <b>6,78</b>         | <b>7,955</b>  | <b>26,14</b>   | <b>201,09</b>                            | <b>0,067</b> | <b>0,172</b> | <b>1,04</b>    | <b>226,92</b>               | <b>0,572</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>   |                 |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 312,1              | Икра баклажанная<br>порционная+                       | 30              | 0,51                | 3,99          | 1,53           | 44,4                                     | 0,009        | 0,018        | 2,1            | 12,9                        | 0,21          |
| 246,4              | Горбуша,<br>запеченная с<br>картофелем по-<br>русски+ | 200             | 12,39               | 9,59          | 16,45          | 202                                      |              |              | 21,17          | 56,08                       | 1,14          |
|                    | Сок тыквенный+  | 200             |                     |               |                |  |              |              |                |                             |               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                       | 20              | 1,9                 | 0,225         | 11,67          | 57,4                                     | 0,04         | 0,015        |                | 5,75                        | 0,475         |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>450</b>      | <b>14,8</b>         | <b>13,805</b> | <b>29,65</b>   | <b>303,8</b>                             | <b>0,049</b> | <b>0,033</b> | <b>23,27</b>   | <b>74,73</b>                | <b>1,825</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                                 | <b>1 885</b>    | <b>62,862</b>       | <b>41,252</b> | <b>209,935</b> | <b>1 475,856</b>                         | <b>0,676</b> | <b>2,26</b>  | <b>274,235</b> | <b>742,194</b>              | <b>15,09</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>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.