

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68  
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 13 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 14 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
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога+	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
185,1	Соус клюквенный+	40			5,28	19,84			0,272	1,12	0,032
268	Бутерброды с маслом+	9,459/4 0,248	3,311	10,203	19,757	183,784	0,068	0,041		12,568	0,838
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>29,317</b>	<b>14,519</b>	<b>46,575</b>	<b>467,89</b>	<b>0,133</b>	<b>0,323</b>	<b>0,661</b>	<b>173,531</b>	<b>2,346</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	82	0,738	0,164	6,642	29,668	0,033	0,025	49,2	27,88	0,246
	<b>Итого:</b>	<b>82</b>	<b>0,738</b>	<b>0,164</b>	<b>6,642</b>	<b>29,668</b>	<b>0,033</b>	<b>0,025</b>	<b>49,2</b>	<b>27,88</b>	<b>0,246</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
73,1	Щи из свежей капусты+	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,024	0,024	10,02	31,584	0,475
250,2	Биточки+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
221,2	Свекла, тушенная в сметанном	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
140,2	Напиток из груш++	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>718</b>	<b>24,778</b>	<b>21,879</b>	<b>67,17</b>	<b>544,43</b>	<b>0,234</b>	<b>0,314</b>	<b>64,053</b>	<b>200,288</b>	<b>6,845</b>
	<b>Полдник</b>										
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
281,1	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,227</b>	<b>9,936</b>	<b>36,367</b>	<b>276,179</b>	<b>0,101</b>	<b>0,084</b>	<b>3,922</b>	<b>322,495</b>	<b>0,794</b>
	<b>Ужин</b>										
242,1	Макаронник с сердцем*+	180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
316,1	Лечо (перец маринованный резанный в болгарский в банках)	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
132	Кисель из кураги+	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
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>450</b>	<b>20,906</b>	<b>12,174</b>	<b>92,957</b>	<b>573,114</b>	<b>0,204</b>	<b>1,406</b>	<b>35,475</b>	<b>70,157</b>	<b>7,862</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 900</b>	<b>85,966</b>	<b>58,671</b>	<b>249,711</b>	<b>1 891,279</b>	<b>0,705</b>	<b>2,152</b>	<b>153,31</b>	<b>794,35</b>	<b>18,093</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.