

" 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
	Завтрак										
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
	Итого:	400	29,317	14,519	46,575	467,89	0,133	0,323	0,661	173,531	2,346
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	82	0,738	0,164	6,642	29,668	0,033	0,025	49,2	27,88	0,246
	Итого:	82	0,738	0,164	6,642	29,668	0,033	0,025	49,2	27,88	0,246
	Обед										
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
	Итого:	718	24,778	21,879	67,17	544,43	0,234	0,314	64,053	200,288	6,845
	Полдник										
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
	Итого:	250	10,227	9,936	36,367	276,179	0,101	0,084	3,922	322,495	0,794
	Ужин										
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
	Итого:	450	20,906	12,174	92,957	573,114	0,204	1,406	35,475	70,157	7,862
	Итого за день:	1 900	85,966	58,671	249,711	1 891,279	0,705	2,152	153,31	794,35	18,093
	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.