

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 14 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 15 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	Ca	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с пшеном++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный	160	2	1,28	11,453	61,808	0,048	0,2	0,92	32,688	0,472
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,932	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	400	7,04	5,16	51,273	279,44	0,13	0,382	1,76	202,868	1,102
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
485	Салат	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
80,1	Рассольник ленинградский+	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
234,4	Рыба семга припущенная+	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
104,3	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	745	31,386	25,506	95,4	668,35	0,53	0,448	25,096	269,7	6,061
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	8,643	7,714	42,064	269,9	0,107	0,217	1,076	234,436	0,591
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
250,3	Шницели+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	450	17,211	14,403	74,813	489,434	0,228	0,301	36,908	126,745	3,915
	Итого за день:	1 945	65,779	52,883	284,55	1 794,424	1,035	1,397	74,84	841,748	12,268
	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.