

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 15 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 16 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										
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
36	Какао на молоке+	170	5,772	6,698	19,334	156,647	0,077	0,272	2,21	206,593	0,765
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,939/5, 224/36, 115	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097
	Итого:	400	14,762	17,475	50,361	415,353	0,156	0,461	3,208	466,257	1,249
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	180	1,714	1,26	12,6	71,734	0,072	0,048	6,667	14,875	0,763
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	765	32,024	16,45	102,021	660,482	0,671	0,425	245,177	139,155	17,362
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	210	11,76	10,731	51,324	353,672	0,105	0,693	0,116	164,892	1,323
	Итого:	450	16,56	11,381	102,264	575,752	0,225	0,743	4,116	216,392	3,073
	Итого за день:	1 965	70,526	53,291	290,286	1 893,226	1,139	1,831	258,541	1 067,724	24,556
	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.