

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 19 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню
на 20 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										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
100,2	Бутерброд с сыром+	28,617/ 4,444/9, 422	6,356	7,129	17,236	158,222	0,062	0,08	0,098	142,578	0,818
	Итого:	400	13,655	14,185	46,923	371,261	0,188	0,287	3,437	556,821	1,241
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
83,1	Суп из овощей+	180	1,354	3,6	7,92	70,474	0,048	0,036	6,396	18,216	0,552
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
273	Напиток	190	0,323	0,171	29,726	126,464			1,216	8,208	1,976
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	712	38,389	10,823	133,286	631,938	0,508	0,35	159,752	91,294	8,18
	Полдник										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
166,1	Картофельное пюре+	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	14,97	5,44	70,041	402,418	0,13	0,106	33,64	41,475	3,094
	Итого за день:	1 912	73,833	38,443	286,189	1 649,387	0,923	0,935	362,869	932,51	15,286
	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.