

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68

"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П.

1 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: весна-лето ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 2 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,784/6,098/36,358	3,049	8,207	0,073	69,939	86,341		0,012	131,951	0,159
	Итого:	350	14,139	18,017	43,187	372,589	86,461	0,39	2,682	463,081	1,159
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	583	25,734	12,024	73,572	488,673	0,343	0,389	176,686	95,478	10,083
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,4	Пряники+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	200	6,94	8,516	33,157	234,708	0,071	0,199	0,884	183,611	0,787
	Ужин										
187,1	Суфле из капусты+	150	9,75	19	14,833	263,417	0,075	0,192	27,875	197,492	1,758
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
34,1	Чай с лимоном+	170	0,187	0,085	12,393	50,15	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	21,197	22,105	40,546	440,067	0,174	0,294	30,8	250,725	4,169
	Итого за день:	1 608	68,685	60,812	196,537	1 563,172	87,079	1,274	256,052	1 018,395	16,423
	Итого среднее за 10 дней:		63,509	50,418	209,48	1 539,746	14,935	2,167	151,085	755,213	14,414

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
стоимость за 10 дней:
170,76 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ...

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.