

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68  
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 2 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: весна-лето ясли 2024  
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню  
на 3 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
	<b>Завтрак</b>										
15,1	Омлет натуральный+	125	12,5	12,917	2,5	175	0,062	0,354	0,187	85,417	2
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный	165	2,09	1,32	11,783	63,712	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,854</b>	<b>14,567</b>	<b>29,244</b>	<b>501,299</b>	<b>0,158</b>	<b>0,583</b>	<b>3,064</b>	<b>288,763</b>	<b>3,024</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
260,1	Плов из филе куриного	150	16,472	4,875	22,594	200,109	0,094		1,266	15,45	1,556
0,09	Сок тыквенный+	150									
	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>31,447</b>	<b>18,243</b>	<b>61,987</b>	<b>538,287</b>	<b>0,31</b>	<b>0,108</b>	<b>9,876</b>	<b>86,235</b>	<b>5,451</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
148,1	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>11,433</b>	<b>5,5</b>	<b>29,05</b>	<b>204,083</b>	<b>0,105</b>	<b>0,103</b>	<b>0,542</b>	<b>218,567</b>	<b>0,942</b>
	<b>Ужин</b>										
323,1	Картофельное пюре с морковью+	150	3,075	3,465	22,095	131,835	0,053	0,068	1,95	55,845	0,705
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
273,4	Напиток лимонный	170	0,385		19,255	79,05	0,005		4,522	4,981	0,114
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>19,72</b>	<b>8,095</b>	<b>53,42</b>	<b>365,265</b>	<b>0,174</b>	<b>0,218</b>	<b>7,492</b>	<b>83,919</b>	<b>3,209</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 580</b>	<b>79,485</b>	<b>46,435</b>	<b>181,051</b>	<b>1 640,944</b>	<b>0,768</b>	<b>1,027</b>	<b>144,724</b>	<b>689,484</b>	<b>14,276</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,509</b>	<b>50,418</b>	<b>209,48</b>	<b>1 539,746</b>	<b>14,935</b>	<b>2,167</b>	<b>151,085</b>	<b>755,213</b>	<b>14,414</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость  
за 10 дней: 146,9 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / ..

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Романова Е. Н.