

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68  
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 5 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: весна-лето ясли 2024  
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню  
на 6 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
	<b>Завтрак</b>										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом+	7,143/4 2,911	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,56</b>	<b>16,686</b>	<b>45,88</b>	<b>372,616</b>	<b>0,181</b>	<b>0,213</b>	<b>2,79</b>	<b>358,406</b>	<b>1,236</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
	<b>Обед</b>										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>27,23</b>	<b>10,28</b>	<b>93,17</b>	<b>466,68</b>	<b>0,333</b>	<b>0,24</b>	<b>26,97</b>	<b>70,23</b>	<b>5,236</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
	<b>Ужин</b>										
164,1	Картофель отварной+	128	2,547	3,008	19,635	122,483	0,119	0,084	10,555	12,817	1,075
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2	0,017	1,449	0,026	13,209		0,003		0,48	0,003
3 247,5	Рыба (горбуша), тушенная с овощами	60	7,43	4,77	1,7	79,35	0,06	0,05		12	0,38
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный+	10	0,88	0,16	4,56	23,6	0,023	0,01		4,667	0,52
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,894</b>	<b>9,387</b>	<b>44,431</b>	<b>317,142</b>	<b>0,202</b>	<b>0,177</b>	<b>36,955</b>	<b>36,523</b>	<b>3,378</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 515</b>	<b>54,344</b>	<b>43,829</b>	<b>215,866</b>	<b>1 377,899</b>	<b>0,797</b>	<b>0,856</b>	<b>71,401</b>	<b>669,985</b>	<b>12,131</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: руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / ..

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