

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68

"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П.

6 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: весна-лето ясли 2024  
Возрастная категория: Дети ясли к1

### Ежедневное меню на 7 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>										
150,1	Суфле творожное+	110	15,767	8,433	16,317	200,567	0,055	0,238	0,293	142,542	0,605
	молоко сгущеное	40									
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>18,977</b>	<b>8,793</b>	<b>35,029</b>	<b>335,94</b>	<b>0,119</b>	<b>0,273</b>	<b>0,379</b>	<b>156,051</b>	<b>2,08</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>										
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной	50	11,192	7,008		107,167	0,037	0,095		21,782	0,854
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10									
183	Соус сметанный+	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>27,072</b>	<b>16,498</b>	<b>89,77</b>	<b>605,337</b>	<b>0,347</b>	<b>0,396</b>	<b>13,978</b>	<b>150,498</b>	<b>8,106</b>
	<b>Полдник</b>										
0,51	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>10,49</b>	<b>22,06</b>	<b>31,21</b>	<b>365,2</b>	<b>0,099</b>	<b>0,089</b>	<b>0,56</b>	<b>283,22</b>	<b>0,739</b>
	<b>Ужин</b>										
487	Салат «Степной»	160	1,84	13,48	11,32	174,2	0,108		16,68	28,44	1,104
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,84</b>	<b>19,73</b>	<b>43,149</b>	<b>390,69</b>	<b>0,192</b>	<b>0,047</b>	<b>47,6</b>	<b>45,8</b>	<b>3,134</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 587</b>	<b>68,054</b>	<b>67,232</b>	<b>205,233</b>	<b>1 724,302</b>	<b>0,787</b>	<b>0,807</b>	<b>107,517</b>	<b>661,069</b>	<b>14,283</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.