

" 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
Завтрак											
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
	Итого:	350	18,977	8,793	35,029	335,94	0,119	0,273	0,379	156,051	2,08
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											
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
	Итого:	562	27,072	16,498	89,77	605,337	0,347	0,396	13,978	150,498	8,106
Полдник											
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
	Итого:	200	10,49	22,06	31,21	365,2	0,099	0,089	0,56	283,22	0,739
Ужин											
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
	Итого:	400	10,84	19,73	43,149	390,69	0,192	0,047	47,6	45,8	3,134
	Итого за день:	1 587	68,054	67,232	205,233	1 724,302	0,787	0,807	107,517	661,069	14,283
	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.
Средняя стоимость за
10 дней: _____ руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ..

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.