

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 7 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: весна-лето ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню
на 8 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	Са	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная+	140	8,027	4,667	36,587	224,84	0,168	0,149	0,644	139,524	1,167
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	4,67/3,65 9/21,648	1,829	4,924	0,044	41,963	51,805		0,007	79,171	0,095
	Итого:	350	11,776	11,511	51,511	351,283	51,985	0,221	1,083	286,195	2,33
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	82	0,656	0,164	6,15	31,16	0,049	0,024	31,16	28,7	0,082
	Итого:	82	0,656	0,164	6,15	31,16	0,049	0,024	31,16	28,7	0,082
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	43	0,323	0,043	0,86	4,838	0,011	0,011	3,01	7,31	0,215
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	149	2,285	3,079	9,536	75,692	0,05	0,04	3,218	26,025	0,973
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
325	Соус белый основной+	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
140,1	Паниток свиной	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	577	21,497	10,162	71,67	471,479	0,225	0,196	42,898	117,655	4,372
	Полдник										
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	4,38	4,42	19,1	129,88	0,045	0,162	0,78	154,88	0,16
	Ужин										
320,1	Запеканка картофельная с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
309,1	Огурцы соленые порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,489	13,229	72,86	461,022	0,329	0,34	33,102	100,194	4,918
	Итого за день:	1 579	51,798	39,486	221,291	1 444,825	52,633	0,944	109,024	687,624	11,862
	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: 169,03 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/