

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 12 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 13 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 322 | Каша ячневая молочная++ | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,12 | 0,17 | 0,72 | 155,8 | 0,89 |
| 34 | Чай с молоком+ | 170 | 1,813 | 1,813 | 14,053 | 79,787 | 0,011 | 0,068 | 0,408 | 63,75 | 1,009 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 350 | 12,793 | 6,183 | 66,163 | 376,077 | 0,179 | 0,256 | 1,128 | 226,45 | 2,469 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,029 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,029 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 311 | Томаты консервированные с кожицей, порциями+ | 40 | 0,4 | 0,04 | 1,4 | 8 | 0,004 | 0,008 | 6 | 4 | 0,3 |
| 98,1 | Суп-пюре из разных овощей+ | 150 | 1,7 | 2,4 | 7,1 | 56,2 | 0,04 | 0,05 | 4,01 | 39,55 | 0,39 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 503 | Капуста свежая, тушенная с говядиной | 150 | 14,8 | 5,35 | 8,43 | 141,04 | 0,13 | 1,53 | 55,86 | 64,35 | 2,29 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 150 | 0,5 | | 13,21 | 51,3 | 0,01 | 0,1 | 164,92 | 9,3 | 3,79 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,538 | 0,088 | 0,038 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 550 | 23,3 | 10,09 | 47,24 | 370,778 | 0,277 | 1,741 | 230,79 | 137,7 | 8,87 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 0,4 | Пряники+ | 30 | 2,52 | 3,983 | 25,11 | 146,535 | 0,026 | 0,018 | | 9,78 | 0,708 |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 170 | 4,42 | 4,533 | 8,047 | 88,173 | 0,045 | 0,181 | 0,884 | 173,831 | 0,079 |
| | Итого: | 200 | 6,94 | 8,516 | 33,157 | 234,708 | 0,071 | 0,199 | 0,884 | 183,611 | 0,787 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 312,1 | Икра баклажанная порционная+ | 40 | 0,68 | 5,32 | 2,04 | 59,2 | 0,012 | 0,024 | 2,8 | 17,2 | 0,28 |
| 246,4 | Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+ | 180 | 11,148 | 8,628 | 14,808 | 181,8 | | | 19,056 | 50,472 | 1,272 |
| | Сок тыквенный+ | 150 | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,8 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 400 | 14,468 | 14,428 | 30,528 | 311,8 | 0,082 | 0,054 | 21,856 | 81,672 | 3,112 |
| | Итого за день: | 1 600 | 57,541 | 39,257 | 186,888 | 1 336,042 | 0,638 | 2,27 | 419,658 | 645,433 | 17,438 |
| | 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.