

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС № 68  
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 13 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: весна-лето ясли 2024  
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню  
на 14 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
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
185,1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
268	Бутерброды с маслом+	7,143/4 2,555	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>23,53</b>	<b>14,106</b>	<b>44,056</b>	<b>429,246</b>	<b>0,121</b>	<b>0,263</b>	<b>0,65</b>	<b>138,636</b>	<b>2,136</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	61	0,549	0,122	4,941	22,07	0,024	0,002	36,6	20,74	0,183
	<b>Итого:</b>	<b>61</b>	<b>0,549</b>	<b>0,122</b>	<b>4,941</b>	<b>22,07</b>	<b>0,024</b>	<b>0,002</b>	<b>36,6</b>	<b>20,74</b>	<b>0,183</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
221,2	Свекла, тушенная в сметанном	120	3,192	5,952	18,888	129,876	0,036	0,072	6,048	69,588	1,992
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
250,2	Биточки+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
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
140,2	Напиток из груш++	150	0,1	0,1	10,818	40,38	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
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>18,405</b>	<b>16,899</b>	<b>53,723</b>	<b>423,226</b>	<b>0,184</b>	<b>0,224</b>	<b>53,246</b>	<b>172,891</b>	<b>5,489</b>
	<b>Полдник</b>										
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>9,357</b>	<b>9,186</b>	<b>35,107</b>	<b>260,179</b>	<b>0,091</b>	<b>0,081</b>	<b>3,832</b>	<b>285,295</b>	<b>0,764</b>
	<b>Ужин</b>										
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,498	7,311	31,532	249,846	0,111	1,206	4,455	24,615	4,886
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
132	Кисель из кураги+	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17,818</b>	<b>10,031</b>	<b>79,457</b>	<b>485,534</b>	<b>0,167</b>	<b>1,28</b>	<b>25,215</b>	<b>64,137</b>	<b>7,266</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 584</b>	<b>69,66</b>	<b>50,343</b>	<b>217,284</b>	<b>1 620,254</b>	<b>0,589</b>	<b>1,85</b>	<b>119,544</b>	<b>681,699</b>	<b>15,837</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.