

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 14 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 15 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										
17,1	Суп молочный с пшеном++	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,064	0,245	1,184	234,475	0,235
35,1	Кофейный	140	1,773	1,12	9,998	54,059	0,047	0,177	0,812	166,936	0,411
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:	350	6,847	4,377	51,621	273,122	0,159	0,441	1,996	409,111	1,295
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
485	Салат	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
234,4	Рыба семга припущенная+	60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	612	27,095	19,788	64,92	551,013	0,323	0,269	12,523	173,055	4,129
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
250,3	Шницели+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	14,351	12,344	67,614	431,48	0,238	0,281	34,596	117,588	4,527
	Итого за день:	1 637	56,86	42,998	239,669	1 565,39	0,847	1,283	57,431	873,169	11,412
	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.