

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 15 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 16 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,784/6, 098/35, 41	3,049	8,207	0,073	69,939	86,341		0,012	131,951	0,159
	Итого:	350	14,139	18,017	43,187	372,589	86,461	0,39	2,682	463,081	1,159
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328
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
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
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+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	585	23,204	12,514	72,172	478,173	0,462	0,331	200,876	103,528	12,773
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	200	6,94	8,516	33,157	234,708	0,071	0,199	0,884	183,611	0,787
	Ужин										
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
176,1	Макаронны, запеченные с сыром+	180	10,08	6,792	43,992	303,15	0,09	0,06	0,096	141,336	1,14
	Итого:	400	14,14	7,432	87,06	494,054	0,219	0,112	3,696	192,391	3,94
	Итого за день:	1 610	58,723	46,501	242,701	1 609,936	87,228	1,054	211,888	956,861	20,384
	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.