

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П.

16 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 17 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										
15,1	Омлет натуральный+	125	12,5	12,917	2,5	175	0,062	0,354	0,187	85,417	2
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный	165	2,09	1,32	11,783	63,712	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	350	16,854	14,567	29,244	501,299	0,158	0,583	3,064	288,763	3,024
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	72	0,029	0,029	7,056	30,73	0,021	0,014	118,8	11,52	1,584
	Итого:	72	0,029	0,029	7,056	30,73	0,021	0,014	118,8	11,52	1,584
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
260,1	Плов из филе куриного	150	16,472	4,875	22,594	200,109	0,094		1,266	15,45	1,556
	Сок тыквенный+	150									
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	556	31,472	18,248	62,027	538,587	0,31	0,113	12,376	91,81	5,491
	Полдник										
0,51	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
148,1	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
	Итого:	200	11,433	5,5	29,05	204,083	0,105	0,103	0,542	218,567	0,942
	Ужин										
323,1	Картофельное пюре с морковью+	150	3,075	3,465	22,095	131,835	0,053	0,068	1,95	55,845	0,705
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
273,4	Напиток лимонный	170	0,385		19,255	79,05	0,005		4,522	4,981	0,114
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	19,72	8,095	53,42	365,265	0,174	0,218	7,492	83,919	3,209
	Итого за день:	1 578	79,508	46,438	180,797	1 639,964	0,767	1,031	142,274	694,579	14,25
	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.