

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 19 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли к1**Ежедневное меню
на 20 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом+	7,143/4 5,987	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
	Итого:	350	9,56	16,686	45,88	372,616	0,181	0,213	2,79	358,406	1,236
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед										
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	544	27,155	7,885	91,31	437,18	0,363	0,245	109,07	82,045	4,803
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
166,1	Картофельное пюре+	150	3,25	1,167	21,75	116,917					
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+	90	8,61	4,335	2,31	82,5	0,06	0,045	1,875	25,2	0,51
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный+	10	0,88	0,16	4,56	23,6	0,023	0,01		4,667	0,52
	Итого:	400	12,76	5,662	47,13	301,517	0,083	0,085	28,275	36,427	2,43
	Итого за день:	1 584	55,871	37,723	218,4	1 340,774	0,719	0,765	289,571	681,853	11,005
	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.