

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68  
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 7 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: весна-лето ясли 2024  
Возрастная категория: Дети ясли к2**Ежедневное меню  
на 8 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
2,1	Каша пшённая молочная+	140	8,027	4,667	36,587	224,84	0,168	0,149	0,644	139,524	1,167
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	4,67/3,65 9/21,648	1,829	4,924	0,044	41,963	51,805		0,007	79,171	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>11,776</b>	<b>11,511</b>	<b>51,511</b>	<b>351,283</b>	<b>51,985</b>	<b>0,221</b>	<b>1,083</b>	<b>286,195</b>	<b>2,33</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	82	0,656	0,164	6,15	31,16	0,049	0,024	31,16	28,7	0,082
	<b>Итого:</b>	<b>82</b>	<b>0,656</b>	<b>0,164</b>	<b>6,15</b>	<b>31,16</b>	<b>0,049</b>	<b>0,024</b>	<b>31,16</b>	<b>28,7</b>	<b>0,082</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	43	0,323	0,043	0,86	4,838	0,011	0,011	3,01	7,31	0,215
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	149	2,285	3,079	9,536	75,692	0,05	0,04	3,218	26,025	0,973
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
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
325	Соус белый основной+	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
140,1	Паниток свиной	150	0,1	0,1	17,804	68,24	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>577</b>	<b>21,497</b>	<b>10,162</b>	<b>71,67</b>	<b>471,479</b>	<b>0,225</b>	<b>0,196</b>	<b>42,898</b>	<b>117,655</b>	<b>4,372</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>4,38</b>	<b>4,42</b>	<b>19,1</b>	<b>129,88</b>	<b>0,045</b>	<b>0,162</b>	<b>0,78</b>	<b>154,88</b>	<b>0,16</b>
	<b>Ужин</b>										
320,1	Запеканка картофельная с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
309,1	Огурцы соленые порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,489</b>	<b>13,229</b>	<b>72,86</b>	<b>461,022</b>	<b>0,329</b>	<b>0,34</b>	<b>33,102</b>	<b>100,194</b>	<b>4,918</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 579</b>	<b>51,798</b>	<b>39,486</b>	<b>221,291</b>	<b>1 444,825</b>	<b>52,633</b>	<b>0,944</b>	<b>109,024</b>	<b>687,624</b>	<b>11,862</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: 169,03 руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/