

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС № 68  
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 5 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к1**Ежедневное меню  
на 6 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
	<b>Завтрак</b>										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
100,2	Бутерброд с сыром+	26,693/ 4,444/9, 422	6,356	7,129	17,236	158,222	0,062	0,08	0,098	142,578	0,818
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,655</b>	<b>14,185</b>	<b>46,923</b>	<b>371,261</b>	<b>0,188</b>	<b>0,287</b>	<b>3,437</b>	<b>556,821</b>	<b>1,241</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
83,1	Суп из овощей+	180	1,354	3,6	7,92	70,474	0,048	0,036	6,396	18,216	0,552
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
273	Напиток	190	0,323	0,171	29,726	126,464			1,216	8,208	1,976
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>38,437</b>	<b>14,311</b>	<b>136,006</b>	<b>676,138</b>	<b>0,468</b>	<b>0,336</b>	<b>38,282</b>	<b>94,034</b>	<b>8,928</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
	<b>Ужин</b>										
3 248	Рыба (горбуша), тушенная с овощами	80	9,9	6,36	2,26	105,8	0,08	0,07		16	0,05
164,1	Картофель отварной+	147	2,92	3,45	22,55	140,669	0,137	0,098	12,123	14,72	1,235
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16,914</b>	<b>12,435</b>	<b>70,97</b>	<b>477,765</b>	<b>0,297</b>	<b>0,237</b>	<b>43,803</b>	<b>50,815</b>	<b>3,915</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 910</b>	<b>76,186</b>	<b>48,915</b>	<b>289,538</b>	<b>1 766,804</b>	<b>1,04</b>	<b>1,062</b>	<b>91,561</b>	<b>947,589</b>	<b>16,955</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>83,214</b>	<b>65,826</b>	<b>292,744</b>	<b>2 059,481</b>	<b>1,025</b>	<b>2,746</b>	<b>180,692</b>	<b>933,618</b>	<b>18,314</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / ..

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Романова Е. Н.