

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневарттовска ДС № 68  
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 1 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к2**Ежедневное меню  
на 2 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>										
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
36	Какао на молоке+	170	5,772	6,698	19,334	156,647	0,077	0,272	2,21	206,593	0,765
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,939/5,24/37,028	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,762</b>	<b>17,475</b>	<b>50,361</b>	<b>415,353</b>	<b>0,156</b>	<b>0,461</b>	<b>3,208</b>	<b>466,257</b>	<b>1,249</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>25</b>	<b>2,202</b>
	<b>Обед</b>										
52,1	Салат из квашеной капусты+	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	180	1,714	1,26	12,6	71,734	0,072	0,048	6,667	14,875	0,763
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>755</b>	<b>35,004</b>	<b>18,8</b>	<b>106,461</b>	<b>709,782</b>	<b>0,501</b>	<b>0,505</b>	<b>218,149</b>	<b>117,575</b>	<b>13,582</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>242</b>	<b>5,58</b>	<b>5,72</b>	<b>21,4</b>	<b>155,48</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,9</b>	<b>0,19</b>
	<b>Ужин</b>										
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
187,1	Суфле из капусты+	180	11,736	22,824	17,784	315,936	0,086	0,223	33,43	236,894	2,117
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>24,861</b>	<b>26,287</b>	<b>34,394</b>	<b>514,824</b>	<b>0,188</b>	<b>0,336</b>	<b>34,063</b>	<b>290,138</b>	<b>4,152</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 167</b>	<b>80,247</b>	<b>68,322</b>	<b>222,416</b>	<b>1 838,118</b>	<b>0,93</b>	<b>1,483</b>	<b>421,461</b>	<b>1 120,87</b>	<b>21,375</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: 203,33 руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/