

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П. 1 мая 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли 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
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,784/6,098/36,3	3,049	8,207	0,073	69,939	86,341		0,012	131,951	0,159
	Итого:	350	14,139	18,017	43,187	372,589	86,461	0,39	2,682	463,081	1,159
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	580	25,634	13,984	75,472	512,673	0,349	0,391	179,506	88,528	9,996
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	190	4,9	4,953	20,047	140,253	0,05	0,183	0,884	175,331	0,169
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
187,1	Суфле из капусты+	160	10,4	20,267	15,822	280,978	0,08	0,204	29,733	210,658	1,876
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	390	21,82	23,287	29,172	448,278	0,177	0,314	30,273	260,961	4,186
	Итого за день:	1 735	66,523	60,271	175,228	1 505,803	87,059	1,293	337,096	1 006,651	17,16
	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: 175,75 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/