

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №25
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 18 сентября 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 24
Возрастная категория: Дети ясли

Ежедневное меню на 19 сентября 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										
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	335	11,215	12,625	64,755	421,15	0,232	0,192	2,865	164,94	2,55
	Обед										
0,01	Соль	4								14,72	0,116
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	60	11,21	8,47	3,3	134	0,17	33,021	0,73	37,17	0,88
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	526	23,27	17,57	55,168	476	0,414	33,165	21,539	120,333	5,135
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	170	4,38	4,42	19,1	129,88	0,045	0,162	0,78	154,88	0,16
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
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
	Итого:	360	11,03	15,29	43,455	353,49	0,144	0,097	14,24	74,95	3,064
	Итого за день:	1 391	49,895	49,905	182,478	1 380,52	0,835	33,616	39,424	515,103	10,909
	Итого среднее за 10 дней:		67,907	59,591	265,968	1 846,696	0,981	11,709	150,98	887,528	16,52

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Повар: _____ / Рустамова А. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Плячинта И. В.