

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к1

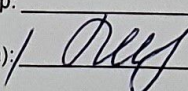
" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 31 мая 2022 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 1 июня 2022 г.**

№ рецептур	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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	192	11,136	5,28	48,768	291,072		23,04	0,893	178,502	2,554
34	Чай с молоком+	181	1,72	1,72	13,394	75,93	0,018	0,072	0,434	67,875	1,077
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	403	15,136	7,27	76,172	435,9	0,066	23,13	1,327	253,277	4,201
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	76	1,14	0,076	15,96	66,348	0,03	0,038	7,6	6,08	0,456
0,34	Вода питьевая+	152								6,84	0,002
	Итого:	228	1,14	0,076	15,96	66,348	0,03	0,038	7,6	12,92	0,458
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	48	0,56	0,08	1,84	9,92	0,032	0,016	12	6,72	0,432
99,1	Суп-пюре из бобовых+	200	5,6	1,624	14,584	98,8	0,104	0,056	0,664	42,76	1,536
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
314,1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
211,1	Кнели рыбные+	83	15,978	1,868	5,499	100,015	0,062	0,114	1,162	60,071	0,571
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной+	31	2,046	0,372	10,602	54,876	0,056	0,025		10,85	1,209
	Итого:	725	32,375	12,737	79,291	551,793	0,424	0,32	31,644	179,151	5,87
Полдник											
147,1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
37,1	Молоко кипяченое+	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
0,22	Мёд+	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
	Итого:	267	8,659	7,409	42,693	255,99	0,119	0,187	1,35	233,848	0,884
Ужин											
56,1	Винегрет	153	0,204	11,73	11,22	159,12	0,051	0,051	14,331	43,299	1,148
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Сок тыквенный+	203									
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	456	10,264	17,85	34,905	351,37	0,135	0,098	14,331	54,799	2,098
	Итого за день:	2 079	67,573	45,341	249,021	1 661,401	0,775	23,773	56,253	733,995	13,509
	Итого среднее за 10 дней:		82,942	67,272	350,014	2 032,974	1,111	3,738	176,935	953,541	19,007

Стоимость рациона _____ руб.
Стоимость по плану 175 руб.
Средняя стоимость за 10 _____ 209,6 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра):  / ...

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.