

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градюк Т. Н.  
М. П. 2 июня 2022 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 3 июня 2022 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	Каша геркулес молочная+	206	8,343	7,004	30,076	216,918	0,165	0,227	0,989	213,972	1,215
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>10,803</b>	<b>7,274</b>	<b>44,122</b>	<b>329,916</b>	<b>0,213</b>	<b>0,254</b>	<b>1,079</b>	<b>224,832</b>	<b>2,559</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+	149								6,705	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>249</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>22,705</b>	<b>2,201</b>
<b>Обед</b>											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банке)	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
253,2	Суп картофельный с клецками+	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая+	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
261	Котлеты рубленные из птицы*+	83	13,405	12,294	13,965	219,95	0,093	0,135	0,757	35,379	1,349
0,44	Сок фруктовый+	205	1,025	0,205	28,29	109,962	0,041	0,021	4,1	41	0,82
0,09	Хлеб ржаной+	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>37,944</b>	<b>40,248</b>	<b>101,381</b>	<b>899,178</b>	<b>0,457</b>	<b>0,344</b>	<b>98,656</b>	<b>267,805</b>	<b>8,915</b>
<b>Полдник</b>											
0,51	Снежок	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
342	Пирог открытый с повидлом или джемом+	52	3,229	1,674	29,702	0,147	0,057	0,036	0,187	9,88	0,608
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>8,449</b>	<b>6,174</b>	<b>37,262</b>	<b>92,147</b>	<b>0,097</b>	<b>0,059</b>	<b>0,727</b>	<b>233,08</b>	<b>0,788</b>
<b>Ужин</b>											
166,1	Картофельное пюре+	201	4,342	1,528	29,105	156,7					
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>16,197</b>	<b>8,616</b>	<b>65,545</b>	<b>409,47</b>	<b>0,072</b>	<b>0,153</b>	<b>220</b>	<b>67,633</b>	<b>5,806</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 163</b>	<b>73,433</b>	<b>62,353</b>	<b>258,111</b>	<b>1 773,39</b>	<b>0,869</b>	<b>0,83</b>	<b>485,462</b>	<b>816,054</b>	<b>20,271</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,942</b>	<b>67,272</b>	<b>350,014</b>	<b>2 032,974</b>	<b>1,111</b>	<b>3,738</b>	<b>176,935</b>	<b>953,541</b>	<b>19,007</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 175 руб.  
Средняя  
стоимость за 10 219,37 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / ...

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Стрельцова А. В.