

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 9 июня 2022 г.
 Подпись _____

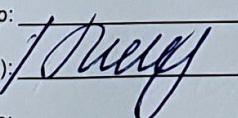
День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню
 на 10 июня 2022 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	Ca	Fe
	Завтрак										
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	43	0,8	0,162	6,043	28,667	0,009	0,009	2,064	2,15	0,172
35,1	Кофейный	193	2,413	1,544	13,815	74,556	0,058	0,241	1,11	39,43	0,569
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	406	20,012	15,481	45,798	399,698	0,212	0,637	3,369	141,74	3,771
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
0,34	Вода питьевая+	154								6,93	0,002
	Итого:	254	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	39,93	1,802
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	50	0,783	2,542	6,558	52,075	0,008	0,017	2,033	19,4	0,733
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	45,216	0,005	0,001	0,774	14,346	0,882
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,119	0,077	0,034		15,05	1,677
	Итого:	702	27,517	26,589	80,288	677,13	0,415	0,137	38,045	135,682	8,764
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
0,14	Печенье+	51	1,714	2,708	17,075	99,644	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	253	6,865	8,061	26,569	204,078	0,068	0,174	1,05	229,254	0,582
	Ужин										
322	Каша ячневая молочная++	202	11,716	5,555	51,308	306,232	0,162	0,222	0,97	209,817	1,192
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	9,459/3 9,257	3,245	9,999	19,362	180,108	0,066	0,04		12,316	0,821
	Итого:	451	15,161	15,554	70,71	535,34	0,228	0,272	1,07	226,534	2,873
	Итого за день:	2 066	70,654	66,085	233,965	1 864,526	0,932	1,23	58,534	773,14	17,793
	Итого среднее за 10 дней:		82,126	67,09	346,292	2 012,687	1,099	3,735	177,516	952,268	18,789

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 175 руб.
 Средняя
 стоимость за 10 218,64 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра):  _____

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.