

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 15 июня 2022 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1

Ежедневное меню на 16 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	Са	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	191	4,107	3,629	15,376	112,977	0,076	0,201	0,936	186,741	0,306
35,1	Кофейный	181	2,263	1,448	12,956	69,92	0,054	0,226	1,041	36,978	0,534
268	Бутерброды с маслом+	5,676/2 4,896	2,053	6,326	12,249	113,946	0,042	0,025		7,792	0,519
	Итого:	403	8,422	11,403	40,581	296,843	0,173	0,452	1,977	231,511	1,359
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
58	Икра кабачковая+	55	1,283	4,217	6,783	61,233	0,037	0,037	9,808	24,283	0,669
93,1	Суп с крупой (рисовой) и томатом++	200	1,464	0,16	12,16	59,328	0,013	0,013	1,064	5,296	0,336
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
277,1	Свекла тушеная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
273	Напиток	190	0,323	0,171	29,726	126,464			1,216	8,208	1,976
	Итого:	750	28,38	30,09	92,853	741,304	0,235	0,311	32,6	189,127	8,887
Полдник											
148,1	Ватрушка с творогом+	74	10,442	2,631	33,793	190,344	0,115	0,132	0,132	48,149	1,176
37,1	Молоко кипяченое+	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	275	15,568	7,958	43,24	294,261	0,165	0,292	1,177	269,651	1,276
Ужин											
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
187,1	Суфле из капусты+	200	13,04	25,36	19,76	351,04	0,096	0,248	37,144	263,216	2,352
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	519	29,565	29,599	62,697	627,67	0,247	0,38	40,654	331,879	4,985
	Итого за день:	2 047	82,835	79,249	247,47	1 996,258	0,86	1,466	136,408	1 056,167	16,808
	Итого среднее за 10 дней:		82,046	67,07	343,536	2 006,859	1,095	3,734	177,126	948,708	18,795

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 175 руб.
 Средняя стоимость за 10 _____ 296,68 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.