

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 19 июня 2022 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 20 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 | | | | | | | | | | | |
| 0,42 | Суп молочный с крупой (гречка)+ | 184 | 3,22 | 3,404 | 13,432 | 98,9 | 0,055 | 0,212 | 1,021 | 202,234 | 0,202 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 35 | 2,66 | 0,315 | 16,345 | 80,381 | 0,056 | 0,021 | | 8,05 | 0,665 |
| 34 | Чай с молоком+ | 180 | 1,71 | 1,71 | 13,32 | 75,51 | 0,018 | 0,072 | 0,432 | 67,5 | 1,071 |
| | Итого: | 399 | 7,59 | 5,429 | 43,097 | 254,791 | 0,129 | 0,305 | 1,453 | 277,784 | 1,938 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 150 | | | | | | | | 6,75 | 0,002 |
| | Итого: | 250 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 22,75 | 2,202 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 311 | Томаты консервированные с кожицей, порциями+ | 59 | 0,649 | 0,059 | 2,065 | 11,8 | 0,006 | 0,012 | 8,85 | 5,9 | 0,472 |
| 73,1 | Щи из свежей капусты+ | 197 | 1,576 | 3,845 | 5,618 | 62,157 | 0,026 | 0,026 | 10,966 | 34,566 | 0,52 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 222 | Зелень в суп+ | 8 | 0,208 | 0,048 | 0,32 | 2,4 | | 0,016 | 8 | 17,84 | 0,128 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 11 | 0,33 | 1,1 | 0,303 | 12,43 | | 0,028 | 0,069 | 9,9 | 0,028 |
| 0,01 | Соль+ | 2 | | | | | | | | 7,36 | 0,058 |
| 227,1 | Плов из отварной говядины+ | 200 | 13,035 | 14,4 | 38,322 | 335,2 | 0,113 | | 6,8 | 29,939 | 2,757 |
| 273 | Напиток | 180 | 0,306 | 0,162 | 28,161 | 119,808 | | | 1,152 | 7,776 | 1,872 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,996 | 67,268 | 0,068 | 0,03 | | 13,3 | 1,482 |
| | Итого: | 710 | 22,512 | 22,59 | 87,785 | 649,163 | 0,221 | 0,136 | 35,837 | 131,082 | 7,556 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,4 | Пряники+ | 52 | 1,747 | 2,761 | 17,41 | 101,598 | 0,018 | 0,012 | | 6,781 | 0,491 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 198 | 5,049 | 5,247 | 9,306 | 102,366 | 0,05 | 0,158 | 1,03 | 218,196 | 0,099 |
| | Итого: | 250 | 6,796 | 8,008 | 26,716 | 203,964 | 0,067 | 0,171 | 1,03 | 224,977 | 0,59 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 0,39 | Сок морковный+ | 178 | 0,89 | 0,178 | 24,564 | 95,479 | 0,036 | 0,018 | 3,56 | 35,6 | 0,712 |
| 246,1 | Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+ | 200 | 22,53 | 16,91 | 11,08 | 287 | 0,3 | | 13,5 | 54,24 | 1,67 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 312,1 | Икра баклажанная порционная+ | 32 | 0,544 | 4,256 | 1,632 | 47,36 | 0,01 | 0,019 | 2,24 | 13,76 | 0,224 |
| | Итого: | 450 | 27,764 | 21,794 | 60,616 | 544,639 | 0,425 | 0,067 | 19,3 | 115,1 | 3,556 |
| | Итого за день: | 2 059 | 64,702 | 57,862 | 228,013 | 1 695,237 | 0,873 | 0,698 | 222,619 | 771,693 | 15,842 |
| | 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 10 320,76 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): Олеся

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.