" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 20 июня 2022 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 21 июня 2022 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
146,1	Пудинг из творога+	128	16,725	17,525	31,189	342,709	0,07	0,284	0,213	155,883	2,784
35,1	Кофейный	198	2,475	1,584	14,173	76,487	0,059	0,248	1,139	40,451	0,584
184,1	Соус	30	0,24		19,8	75,84		0,012	0,06	5,58	0,156
268	Бутерброды с маслом+	9,459/4 1,528	3,377	10,407	20,152	187,459	0,069	0,041		12,819	0,855
	Итого:	**407**	**22,817**	**29,516**	**85,314**	**682,496**	**0,199**	**0,585**	**1,412**	**214,733**	**4,379**
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	154								6,93	0,002
0,02	Бананы+	111	1,665	0,111	23,31	96,903	0,044	0,056	11,1	8,88	0,666
	Итого:	**265**	**1,665**	**0,111**	**23,31**	**96,903**	**0,044**	**0,056**	**11,1**	**15,81**	**0,668**
	Обед										
59,1	Икра овощная ++	70	1,867	4,667	8,167	72,683	0,047	0,047	9,45	34,475	0,817
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	180	1,714	1,26	12,6	71,734	0,072	0,048	6,667	14,875	0,763
71,1	Фрикадельки мясные+	15	3,948	1,848	0,174	32,97	0,012	0,03	0,078	3,048	0,246
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	180	0,09	0,09	27,009	92,25			0,396	12,681	0,585
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	**689**	**23,162**	**24,359**	**77**	**597,315**	**0,303**	**0,164**	**67,981**	**154,639**	**6,815**
	Полдник										
281,1	Ряженка	227	5,925	5,108	8,581	104,42	0,045	0,026	0,613	253,332	0,204
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	**277**	**9,468**	**7,522**	**41,245**	**270,92**	**0,103**	**0,083**	**0,649**	**267,368**	**0,695**
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	Итого:	**411**	**6,095**	**8,519**	**36,495**	**291,87**	**0,202**	**0,172**	**38,49**	**59,613**	**2,97**
	Итого за день:	**2 049**	**63,207**	**70,026**	**263,363**	**1 939,504**	**0,85**	**1,06**	**119,632**	**712,162**	**15,526**
	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 10 320,34 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.