

День: 5
Неделя: 1
Сезон: весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети ясли к1

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

**Ежедневное меню
на 3 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											
5,1	Каша геркулес молочная+	154	6,263	5,236	22,484	162,213	0,123	0,175	0,739	159,955	0,914
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	354	9,473	5,596	41,196	297,587	0,187	0,209	0,825	173,464	2,388
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая+	99								4,455	0,001
	Итого:	174	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	16,455	1,651
Обед											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	30	0,45	1,8	3	30	0,008	0,023	15,3	6	0,6
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
212,1	Капуста тушённая+	110	3,025	6,743	12,419	111,408	0,044	0,066	47,707	74,492	1,485
261	Котлеты рубленые из птицы*+	62	9,951	8,969	10,313	162,233	0,072	0,103	0,558	26,557	1,002
0,44	Сок фруктовый+	154	0,462		21,242	82,565	0,031	0,01	3,08	27,71	0,616
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	584	35,381	36,935	77,843	771,399	0,391	0,257	78,323	214,362	7,47
Полдник											
0,51	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
342	Пирог открытый с повидлом или лжемом+	52	3,229	1,674	29,702	0,147	0,057	0,036	0,187	9,88	0,608
	Итого:	202	7,579	5,424	36,002	76,147	0,087	0,056	0,637	195,88	0,758
Ужин											
166,1	Картофельное пюре+	181	3,922	1,408	26,245	141,079					
248	Сельдь с раст. маслом+	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	401	12,532	6,378	53,165	325,029	0,08	0,13	164,92	54,18	5,356
	Итого за день:	1 715	64,995	54,364	215,557	1 502,172	0,767	0,668	368,455	654,341	17,624
	Итого среднее за 10 дней:		64,232	53,411	265,221	1 506,73	0,885	1,091	147,969	778,841	15,071

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 145 руб.
Средняя стоимость за 10 191,42 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): Иванова

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.