

" 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 ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли 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
	<b>Завтрак</b>										
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	43	0,8	0,161	6,043	232,91	0,009	0,009	2,064	2,15	0,172
35,1	Кофейный	182	2,305	1,456	12,997	70,276	0,061	0,231	1,056	217,017	0,534
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>15,745</b>	<b>12,431</b>	<b>34,72</b>	<b>513,986</b>	<b>0,189</b>	<b>0,552</b>	<b>3,27</b>	<b>301,5</b>	<b>3,866</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,31	Черешня+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
0,34	Вода питьевая+	102								4,59	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>177</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>29,34</b>	<b>1,351</b>
	<b>Обед</b>										
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	30	0,45	1,5	1,875	31,2	0,008	0,015	1,223	11,64	0,443
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	160	15,022	17,022	15,093	274,124	0,169		20,533	28,338	3,316
123,2	Компот из свежих плодов груш+	130	0,104		7,868	30,056	0,004	0,007	0,559	10,365	0,637
0,09	Хлеб ржаной+	32	2,112	0,384	10,944	56,664	0,056	0,024		11,2	1,248
	<b>Итого:</b>	<b>539</b>	<b>26,193</b>	<b>23,874</b>	<b>55,678</b>	<b>553,292</b>	<b>0,328</b>	<b>0,144</b>	<b>31,485</b>	<b>106,633</b>	<b>6,898</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	51	4,284	6,77	42,687	249,11	0,043	0,031		16,626	1,204
37,1	Молоко кипяченое+	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>8,236</b>	<b>10,824</b>	<b>49,882</b>	<b>327,947</b>	<b>0,084</b>	<b>0,193</b>	<b>0,79</b>	<b>172,051</b>	<b>1,275</b>
	<b>Ужин</b>										
322	Каша ячневая молочная++	182	10,556	4,975	46,228	275,912	0,146	0,206	0,874	189,037	1,08
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,714/3 3,209	2,73	8,413	16,291	151,543	0,056	0,033		10,363	0,691
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>13,446</b>	<b>13,388</b>	<b>62,549</b>	<b>468,255</b>	<b>0,201</b>	<b>0,25</b>	<b>0,954</b>	<b>203,44</b>	<b>2,441</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 645</b>	<b>64,445</b>	<b>60,816</b>	<b>210,778</b>	<b>1 899,69</b>	<b>0,809</b>	<b>1,146</b>	<b>47,748</b>	<b>812,965</b>	<b>15,83</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,195</b>	<b>53,735</b>	<b>265,529</b>	<b>1 529,685</b>	<b>0,883</b>	<b>1,098</b>	<b>148,772</b>	<b>777,511</b>	<b>15,108</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 145 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10 194,72 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): И. И.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Стрельцова А. В.