

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 14 июня 2022 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 15 июня 2022 г.

№ рецептур уры	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											
2,1	Каша пшённая молочная+	149	8,543	4,967	38,939	239,294	0,179	0,159	0,685	148,493	1,242
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	339	12,529	6,943	66,175	383,277	0,237	0,241	1,069	215,393	2,761
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	81	1,215	0,081	17,01	70,713	0,032	0,081	8,1	6,48	0,972
0,34	Вода питьевая+	102								4,59	0,001
	Итого:	183	1,215	0,081	17,01	70,713	0,032	0,081	8,1	11,07	0,973
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	36	0,36	0,09	1,35	7,47	0,018	0,018	9	5,04	0,324
99,1	Суп-пюре из бобовых+	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
211,1	Кнели рыбные+	60	11,5	1,3	3,9	72	0,05	0,08	0,84	43,42	0,41
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
314,1	Соус томатный+	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
203,1	Напиток брусничный+	140	0,093		17,453	66,547			1,045	6,636	0,112
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	562	26,228	9,285	63,523	446,937	0,323	0,281	27,411	146,944	4,973
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
147,1	Блины+	40	2,733	1,667	16,933	84,067	0,053	0,02		7,32	0,533
0,17	Джем+	18	0,108		12,276	47,088			7,2	3,96	0,09
	Итого:	207	6,715	5,64	36,262	208,436	0,093	0,179	7,975	163,637	0,693
Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	61	6,364	5,765	0,351	78,741	0,004	0,017			
	Сок тыквенный+	157									
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	160	2,24	12,187	11,653	166,427	0,053	0,053	14,987	45,28	1,205
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	407	11,156	18,415	25,228	313,608	0,125	0,1	14,987	58,813	2,713
	Итого за день:	1 698	57,844	40,364	208,199	1 422,97	0,811	0,881	59,542	595,858	12,113
	Итого среднее за 10 дней:		64,166	53,735	263,463	1 525,723	0,88	1,098	148,48	775,216	15,115

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 145 руб.
 Средняя стоимость за 10 245,91 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.