

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: весна-лето ясли  
Возрастная категория: Дети ясли к1

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

### Ежедневное меню на 21 июня 2022 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога+	128	16,717	17,523	31,194	342,707	0,07	0,284	0,212	155,878	1,229
35,1	Кофейный	169	2,141	1,352	12,069	65,257	0,056	0,214	0,98	201,516	0,496
268	Бутерброды с маслом+	5/30,73 1	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
184,1	Соус	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
	<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>21,577</b>	<b>26,641</b>	<b>74,8</b>	<b>611,049</b>	<b>0,178</b>	<b>0,539</b>	<b>1,243</b>	<b>371,61</b>	<b>2,492</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	102								4,59	0,001
0,02	Бананы+	83	1,245	0,083	17,43	72,459	0,033	0,083	8,3	6,64	0,996
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>1,245</b>	<b>0,083</b>	<b>17,43</b>	<b>72,459</b>	<b>0,033</b>	<b>0,083</b>	<b>8,3</b>	<b>11,23</b>	<b>0,997</b>
<b>Обед</b>											
59,1	Икра овощная ++	55	1,375	3,713	6,463	57,063	0,041	0,041	7,425	27,088	0,633
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	10	2,632	1,232	0,116	21,98	0,008	0,02	0,052	2,032	0,164
222	Зелень в суп+										
255,2	Голубцы ленивые	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
208,1	Кисель из яблоч сушеных с клубкой+	130	0,087		19,507	66,543			0,286	9,152	0,425
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>17,494</b>	<b>18,915</b>	<b>58,745</b>	<b>458,488</b>	<b>0,24</b>	<b>0,124</b>	<b>50,413</b>	<b>113,322</b>	<b>5,211</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	173	5,017	4,325	7,266	87,653	0,035	0,023	0,519	214,52	0,173
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>8,56</b>	<b>6,739</b>	<b>39,93</b>	<b>254,153</b>	<b>0,092</b>	<b>0,08</b>	<b>0,555</b>	<b>228,556</b>	<b>0,664</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	<b>Итого:</b>	<b>361</b>	<b>5,15</b>	<b>6,626</b>	<b>27,952</b>	<b>240,92</b>	<b>0,182</b>	<b>0,153</b>	<b>28,906</b>	<b>54,375</b>	<b>3,516</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 652</b>	<b>54,026</b>	<b>59,004</b>	<b>218,858</b>	<b>1 637,069</b>	<b>0,725</b>	<b>0,979</b>	<b>89,416</b>	<b>779,092</b>	<b>12,88</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,166</b>	<b>53,735</b>	<b>263,463</b>	<b>1 525,723</b>	<b>0,88</b>	<b>1,098</b>	<b>148,48</b>	<b>775,216</b>	<b>15,115</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 145 руб.  
Средняя  
стоимость за 10 276,6 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): Ильина /

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