

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС № 68
 "Ромашка"
 Градюк Т. Н.
 М. П. 21 июня 2022 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети ясли к1

Ежедневное меню на 22 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
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,2	Бутерброд с сыром+	19,839/3,333/7,092	3,36	4,393	9,707	92	0,033	0,04	0,047	72,067	0,453
	Итого:	330	9,52	8,293	35,537	296,2	0,093	0,2	0,847	224,907	1,443
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	100								4,5	0,001
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	175	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	18,75	1,726
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	38	0,285	0,038	0,76	4,275	0,01	0,01	2,66	6,46	0,19
68,1	Борщ с фасолью+	150	2,1	3,03	6,88	63,54	0,04	0,03	4,07	26,82	0,87
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,09	Хлеб ржаной+	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:	581	22,308	12,187	60,311	439,875	0,26	0,245	19,627	133,614	4,077
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,8	Пирожки сдобные печенье с яблоками	50	2,6	2,914	23,743	131,429	0,043	0,029	0,257	10,714	0,929
	Итого:	200	6,5	6,914	30,843	209,229	0,083	0,189	1,037	164,094	0,999
Ужин											
242	Макаронник с печенью*+	130	12,66	5,84	29,35	221	0,21	0,98	4,64	21,6	4,26
181,1	Соус молочный (для подачи к блюдам)+	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	350	16,14	7,12	80,07	441,608	0,277	1,088	6,94	95,021	6,736
	Итого за день:	1 636	54,768	34,537	213,886	1 417,324	0,728	1,743	32,2	636,386	14,981
	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 10 316,77 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.
 Врач(диетсестра): Т. Луц
 Бухгалтер: _____ / Стрельцова А. В.