

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад к2

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС № 68  
 "Ромашка"  
 Градож Т. Н.  
 М. П. 31 мая 2022 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 1 июня 2022 г.**

№ порций	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2.1	Каша пшеничная молочная+	201	11,457	6,633	52,562	322,806	0,241	0,211	0,925	200,327	1,668
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0.25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,195	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>15,523</b>	<b>8,622</b>	<b>80,359</b>	<b>469,511</b>	<b>0,309</b>	<b>0,302</b>	<b>1,357</b>	<b>274,957</b>	<b>3,328</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0.34	Вода питьевая+	202								9,09	0,002
0.23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>302</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>28,09</b>	<b>2,302</b>
<b>Обед</b>											
216.1	Помидоры свежие порциями+	73	0,852	0,122	2,798	15,087	0,049	0,024	18,25	10,22	0,657
99.1	Суп-пюре из бобовых+	195	5,46	1,583	14,219	96,33	0,101	0,055	0,647	41,691	1,498
220.1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
112.1	Котлеты рыбные+	81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648
164.1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
314.1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
203.1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0.09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>33,115</b>	<b>12,645</b>	<b>89,83</b>	<b>597,001</b>	<b>0,466</b>	<b>0,359</b>	<b>35,33</b>	<b>154,449</b>	<b>6,668</b>
<b>Полдник</b>											
147.1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
37.1	Молоко кипяченое+	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
0.17	Джем+	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>261</b>	<b>8,573</b>	<b>7,383</b>	<b>37,436</b>	<b>235,133</b>	<b>0,119</b>	<b>0,186</b>	<b>5,045</b>	<b>232,846</b>	<b>0,813</b>
<b>Ужин</b>											
56.1	Винегрет	151	0,201	11,577	11,073	157,04	0,05	0,05	14,144	42,733	1,133
0.3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Сок тыквенный+	203									
0.1	Хлеб пшеничный+	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>10,451</b>	<b>17,719</b>	<b>35,925</b>	<b>355,03</b>	<b>0,138</b>	<b>0,099</b>	<b>14,144</b>	<b>54,808</b>	<b>2,13</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 206</b>	<b>68,063</b>	<b>46,399</b>	<b>253,05</b>	<b>1 697,225</b>	<b>1,052</b>	<b>0,975</b>	<b>60,875</b>	<b>745,149</b>	<b>15,24</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,942</b>	<b>67,272</b>	<b>350,014</b>	<b>2 032,974</b>	<b>1,111</b>	<b>3,738</b>	<b>176,935</b>	<b>953,541</b>	<b>19,00</b>

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 175 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 225,95 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра): *Смирнова* /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /