

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"

Градюк Т. Н.

М. П.

2 июня 2022 г

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к2

**Ежедневное меню
на 3 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
12,1	Каша из смеси зерновых хлопьев молочная+	201	8,141	6,834	29,346	211,653	0,161	0,221	0,965	208,779	1,186
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,195	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	412	10,677	7,113	43,859	326,948	0,21	0,249	1,055	219,869	2,549
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	202								9,09	0,002
	Итого:	302	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25,09	2,202
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками+	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
300,2	Клецки+	26	1,519	1,438	6,286	44,202	0,021	0,035		17,91	0,165
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
117,1	Суфле из кур+	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
212,1	Капуста тушеная+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	732	25,282	27,047	93,179	694,917	0,324	0,323	140,052	214,401	7,354
Полдник											
342	Пирог открытый с повидлом или джемом+	48	2,981	1,546	27,418	0,135	0,053	0,034	0,173	9,12	0,562
281,1	Ряженка	304	7,934	6,84	11,491	139,84	0,061	0,035	0,821	339,264	0,274
	Итого:	352	10,915	8,386	38,909	139,975	0,114	0,069	0,994	348,384	0,835
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом+	54	7,389	6,066	0,036	83,502				41,688	0,009
166,1	Картофельное пюре+	252	5,443	1,915	36,49	196,459					
273,4	Напиток лимонный	202	0,101	0,01	17,736	71,71	0,005		5,373	5,919	0,135
0,1	Хлеб пшеничный+	32	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	540	15,973	8,351	72,933	443,511	0,069	0,024	5,373	56,807	0,904
	Итого за день:	2 338	62,887	60,937	258,68	1 648,031	0,747	0,684	312,473	864,55	13,845
	Итого среднее за 10 дней:		82,942	67,272	350,014	2 032,974	1,111	3,738	176,935	953,541	19,007

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 175 руб.
Средняя стоимость за 10 дней 220,23 руб.

Повар _____ /

Врач(диетсестра) _____ /

Бухгалтер _____ /