

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС № 68  
 "Ромашка"  
 Градюк Т. Н.  
 М. П. 6 июня 2022 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад к2

### Ежедневное меню на 7 июня 2022 г.

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>											
146,1	Пудинг из творога+	108	14,112	14,787	26,316	289,161	0,059	0,239	0,18	131,526	2,349
184,1	Соус	25	0,2		16,5	63,2	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
35,1	Кофейный	200	2,5	1,6	14,316	77,26				12,819	0,855
268	Бутерброды с маслом+	9,459/4 1,246	3,377	10,407	20,152	187,459	0,069	0,041			
	<b>Итого:</b>	<b>384</b>	<b>20,189</b>	<b>26,794</b>	<b>77,284</b>	<b>617,08</b>	<b>0,188</b>	<b>0,541</b>	<b>1,38</b>	<b>189,855</b>	<b>3,924</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	203								9,135	0,002
0,02	Бананы+	107	1,605	0,107	22,47	93,411	0,043	0,054	10,7	8,56	0,642
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>1,605</b>	<b>0,107</b>	<b>22,47</b>	<b>93,411</b>	<b>0,043</b>	<b>0,054</b>	<b>10,7</b>	<b>17,695</b>	<b>0,644</b>
<b>Обед</b>											
215,1	помидоры свежие	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	180	0,09	0,09	27,009	92,25			0,396	12,681	0,585
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>23,308</b>	<b>20,526</b>	<b>72,035</b>	<b>553,432</b>	<b>0,292</b>	<b>0,142</b>	<b>62,498</b>	<b>131,503</b>	<b>6,527</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
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>250</b>	<b>8,643</b>	<b>7,714</b>	<b>42,064</b>	<b>269,9</b>	<b>0,107</b>	<b>0,217</b>	<b>1,076</b>	<b>234,436</b>	<b>0,591</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,1	Хлеб пшеничный+	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>6,475</b>	<b>8,564</b>	<b>38,829</b>	<b>303,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,175</b>	<b>38,49</b>	<b>60,763</b>	<b>3,065</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 064</b>	<b>60,22</b>	<b>63,705</b>	<b>252,682</b>	<b>1 837,174</b>	<b>0,84</b>	<b>1,129</b>	<b>114,144</b>	<b>634,251</b>	<b>14,751</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,546</b>	<b>66,893</b>	<b>346,927</b>	<b>2 015,674</b>	<b>1,105</b>	<b>3,733</b>	<b>176,93</b>	<b>951,021</b>	<b>18,916</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 175 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 219,23 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетолог): *О.М.В.* /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /