

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад х2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градюк Т. Н.  
М. П. 7 июня 2022 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 8 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>											
6,1	Каша манная молочная+	203	8,019	5,278	34,916	221,067	0,081	0,213	0,974	201,376	0,436
268	Бутерброды с маслом+	30,481/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,15	Мармелад+	21	0,021		16,674	67,41				0,84	0,084
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>11,29</b>	<b>13,028</b>	<b>66,41</b>	<b>430,077</b>	<b>0,131</b>	<b>0,283</b>	<b>1,374</b>	<b>229,116</b>	<b>4,42</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>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
99,1	Суп-пюре из бобовых+	250	7	2,03	18,23	123,5	0,13	0,07	0,83	53,45	1,92
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
112,1	Котлеты рыбные+	83	15,148	2,386	8,508	113,918	0,073	0,104	1,038	49,447	0,664
104,2	Картофельное пюре+	133	2,82	3,626	18,611	123,256	0,115	0,098	9,585	32,842	0,975
314,1	Соус томатный+	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,119	0,077	0,034		15,05	1,677
	<b>Итого:</b>	<b>796</b>	<b>33,745</b>	<b>12,656</b>	<b>87,121</b>	<b>584,872</b>	<b>0,425</b>	<b>0,353</b>	<b>18,872</b>	<b>182,229</b>	<b>6,103</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	219	5,716	4,928	8,278	100,74	0,044	0,025	0,591	244,404	0,197
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>289</b>	<b>10,499</b>	<b>9,128</b>	<b>46,368</b>	<b>310,74</b>	<b>0,145</b>	<b>0,025</b>	<b>0,627</b>	<b>265,514</b>	<b>0,957</b>
<b>Ужин</b>											
242	Макаронник с печенью*+	160	15,31	7,32	36,01	271	0,25	1,17	5,57	26,1	5,14
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	21	0,42	1,008	1,596	16,968	0,008	0,017	0,059	12,583	0,034
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	33	3,135	0,371	19,256	94,71	0,066	0,025		9,488	0,784
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>20,365</b>	<b>8,699</b>	<b>101,068</b>	<b>556,138</b>	<b>0,344</b>	<b>1,292</b>	<b>8,129</b>	<b>106,071</b>	<b>7,517</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 262</b>	<b>76,299</b>	<b>43,54</b>	<b>310,467</b>	<b>1 922,377</b>	<b>1,066</b>	<b>1,983</b>	<b>34,003</b>	<b>811,02</b>	<b>21,3</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,126</b>	<b>67,09</b>	<b>346,292</b>	<b>2 012,687</b>	<b>1,099</b>	<b>3,735</b>	<b>177,516</b>	<b>952,268</b>	<b>18,78</b>

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 175 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 227,38 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /