

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к2

« УТВЕРЖДАЮ »
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градоук Т. Н.
М. П. 8 июня 2022 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 9 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	Са	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с пшеном++	190	3,325	3,515	13,87	102,125	0,048	0,162	0,798	156,541	0,162
36	Какао на молоке+	181	6,145	7,131	20,585	166,782	0,081	0,29	2,353	219,96	0,815
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,195	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	402	11,826	10,925	48,932	340,102	0,179	0,47	3,151	383,631	1,565
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	69	0,621	0,138	5,589	24,964	0,028	0,021	41,4	23,46	0,207
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
	Итого:	270	0,621	0,138	5,589	24,964	0,028	0,021	41,4	32,505	0,209
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
80,1	Рассольник ленинградский+	203	1,933	4,166	30,45	101,094	0,067	0,054	5,725	17,052	0,755
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
250,3	Щицели+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
273	Напиток	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	778	34,048	27,754	126,524	810,538	0,46	0,399	12,249	126,421	10,225
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
150,1	Суфле творожное+	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
	Итого:	282	19,451	12,953	24,394	286,834	0,091	0,342	1,27	326,274	0,541
Ужин											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
171,2	Запеканка овощная+	200	6,86	7,67	40,06	247,08	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	500	11,66	11,62	97,008	537,36	0,29	0,23	53,5	111,35	4,49
	Итого за день:	2 232	77,606	63,39	302,447	1 999,798	1,047	1,461	111,57	980,182	17,03
	Итого среднее за 10 дней:		82,126	67,09	346,292	2 012,687	1,099	3,735	177,516	952,268	18,789

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 175 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 233,86 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра):  /

Бухгалтер: _____ /