

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 9 июня 2022 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 10 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	Ca	Fe
Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
312,1	Икра баклажанная порционная+	62	1,054	8,246	3,162	91,76	0,019	0,037	4,34	26,66	0,434
0,25	Батон нарезной+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
	Итого:	382	15,229	18,416	41,712	391,787	0,196	0,525	5,552	131,537	3,224
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	301	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25,045	2,202
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	72	0,48	0,072	1,32	7,92	0,024	0,012	5,04	12,24	0,36
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
239,1	Мясо для супа (куры)+	36	17,237	16,488	0,202	217,728	0,096		2,441	25,589	1,512
259	Птица, тушенная в соусе с овощами+	166	8,206	5,319	15,07	140,739	0,094	0,101	6,669	37,819	1,393
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	45,216	0,005	0,001	0,774	14,346	0,882
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	745	31,613	24,245	61,085	594,711	0,392	0,214	22,874	126,44	6,673
Полдник											
0,51	Снежок	261	6,812	5,873	9,866	120,06	0,052	0,03	0,705	291,276	0,235
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	311	8,492	8,528	26,606	217,75	0,069	0,042	0,705	297,796	0,707
Ужин											
322	Каша ячневая молочная++	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом+	7/30,1	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	437	14,25	13,05	65,46	488,2	0,21	0,26	1,06	221,44	2,66
	Итого за день:	2 176	69,624	64,279	204,663	1 735,128	0,897	1,061	195,191	802,258	15,466
	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: 238,57 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /