

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад к2

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градюк Т. Н.  
М. П. 14 июня 2022 г.  
Подпись: \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 15 июня 2022 г.

№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная молочная+	201	11,457	6,633	52,562	322,806	0,241	0,211	0,925	200,327	1,668
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,195	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>15,523</b>	<b>8,622</b>	<b>80,359</b>	<b>469,511</b>	<b>0,309</b>	<b>0,302</b>	<b>1,357</b>	<b>274,957</b>	<b>3,328</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня+	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>1,089</b>	<b>0,396</b>	<b>10,494</b>	<b>47,797</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>14,85</b>	<b>32,67</b>	<b>1,782</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
231	Суп с рыбными консервами+	249	8,566	8,376	14,273	166,581	0,01	0,144	9,074	45,119	1,255
222	Зелень в суп+	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
166,1	Картофельное пюре+	250	5,4	1,9	36,2	194,9					
314,1	Соус томатный+	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>896</b>	<b>36,483</b>	<b>23,339</b>	<b>94,615</b>	<b>727,123</b>	<b>0,207</b>	<b>0,227</b>	<b>27,124</b>	<b>121,982</b>	<b>5,486</b>
<b>Полдник</b>											
147,1	Блины+	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
37,1	Молоко кипяченое+	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
0,22	Мед+	13	0,104		10,426	40,3			0,26	1,82	0,104
	<b>Итого:</b>	<b>264</b>	<b>8,617</b>	<b>7,383</b>	<b>41,042</b>	<b>249,273</b>	<b>0,119</b>	<b>0,186</b>	<b>1,305</b>	<b>232,466</b>	<b>0,867</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
56,1	Винегрет	144	0,192	11,04	10,56	149,76	0,048	0,048	13,488	40,752	1,08
0,04	Сок томатный+	202	1,01		24,442	96,92	0,02	0,04	2,424	26,26	0,404
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>11,262</b>	<b>17,16</b>	<b>58,687</b>	<b>438,93</b>	<b>0,152</b>	<b>0,135</b>	<b>15,912</b>	<b>78,512</b>	<b>2,434</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 117</b>	<b>72,974</b>	<b>56,9</b>	<b>285,196</b>	<b>1 932,634</b>	<b>0,797</b>	<b>0,86</b>	<b>60,547</b>	<b>740,586</b>	<b>13,897</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>82,046</b>	<b>67,07</b>	<b>343,536</b>	<b>2 006,859</b>	<b>1,095</b>	<b>3,734</b>	<b>177,126</b>	<b>948,708</b>	<b>18,795</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 175 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 242,49 руб.

Повар: \_\_\_\_\_

Врач(диетсестра): Ромашка

Бухгалтер: \_\_\_\_\_