

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к2

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 15 июня 2022 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 16 июня 2022 г.**

№ рецептур уры	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
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	191	4,107	3,629	15,376	112,977	0,076	0,201	0,936	186,741	0,306
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	5,676/2 5,419	2,053	6,326	12,249	113,946	0,042	0,025		7,792	0,519
	Итого:	422	8,059	11,855	42,425	310,822	0,138	0,306	1,416	269,533	2,015
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
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
68,1	Борщ с фасолью+	200	2,8	4,04	9,168	84,72	0,048	0,04	5,424	35,76	1,16
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
221,1	Свекла, тушенная в сметанном	142	2,935	0,719	13,386	146,733	0,36	0,085	1,884	67,308	1,931
273	Напиток	190	0,323	0,171	29,726	126,464			1,216	8,208	1,976
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
	Итого:	738	27,434	16,678	75,703	642,866	0,564	0,309	16,836	181,746	8,214
Полдник											
148,1	Ватрушка с творогом+	61	8,608	2,169	27,857	156,906	0,095	0,108	0,108	39,691	0,969
37,1	Молоко кипяченое+	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
	Итого:	263	13,759	7,522	37,351	261,34	0,145	0,27	1,159	262,295	1,07
Ужин											
115,1	Пудинг рыбный+	74	11,655	3,423	5,18	97,773	0,065	0,093	0,564	45,556	0,74
187,1	Суфле из капусты+	196	12,779	24,853	19,365	344,019	0,094	0,243	36,401	257,952	2,305
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	511	28,529	28,737	48,508	608,462	0,241	0,376	37,065	319,695	4,879
	Итого за день:	2 034	78,181	64,822	213,487	1 864,039	1,108	1,291	61,476	052,269	18,478
	Итого среднее за 10 дней:		82,046	67,07	343,536	2 006,859	1,095	3,734	177,126	948,708	18,795

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 175 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 232,87 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____