

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад к2

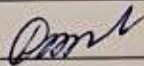
"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Ниневартовска ДС № 68  
"Ромашка"  
Градок Т. Н.  
М. П. 16 июня 2022 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 17 июня 2022 г.**

№ рецептур	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>											
7.1	Каша пшеничная молочная+	205	11,89	5,638	52,07	310,78		24,6	0,953	190,589	2,727
33	Чай с сахаром+	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
0,25	Батон нарезной+	32	2,432	0,288	14,944	73,491	0,051	0,019		7,36	0,608
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>14,502</b>	<b>5,926</b>	<b>67,05</b>	<b>428,371</b>	<b>0,051</b>	<b>24,628</b>	<b>1,043</b>	<b>201,909</b>	<b>4,109</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	81	0,729	0,162	6,561	29,306	0,032	0,024	48,6	27,54	0,243
	<b>Итого:</b>	<b>81</b>	<b>0,729</b>	<b>0,162</b>	<b>6,561</b>	<b>29,306</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48,6</b>	<b>27,54</b>	<b>0,243</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	104	1,213	0,173	3,987	21,493	0,069	0,035	26	14,56	0,936
253,2	Суп картофельный с клецками+	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
300,2	Клещки+	23	1,344	1,272	5,56	39,102	0,018	0,031		15,843	0,146
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур+	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
103,1	Макаронные изделия	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
314,1	Соус томатный+	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	54	3,564	0,648	18,468	95,591	0,097	0,043		18,9	2,106
	<b>Итого:</b>	<b>873</b>	<b>36,32</b>	<b>25,19</b>	<b>173,134</b>	<b>898,716</b>	<b>0,57</b>	<b>0,429</b>	<b>41,132</b>	<b>209,052</b>	<b>8,869</b>
<b>Полдник</b>											
342	Пирог открытый с повидлом или джемом+	46	2,857	1,481	26,275	0,13	0,051	0,032	0,166	8,74	0,538
281,1	Ряженка	236	6,16	5,31	8,921	108,56	0,047	0,027	0,637	263,376	0,212
	<b>Итого:</b>	<b>282</b>	<b>9,016</b>	<b>6,791</b>	<b>35,196</b>	<b>108,69</b>	<b>0,098</b>	<b>0,059</b>	<b>0,803</b>	<b>272,116</b>	<b>0,751</b>
<b>Ужин</b>											
248	Сельдь с раст. маслом+	53	7,252	5,954	0,035	81,956				40,916	0,009
166,1	Картофельное пюре+	252	5,443	1,915	36,49	196,459					
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>536</b>	<b>15,74</b>	<b>8,218</b>	<b>79,513</b>	<b>446,565</b>	<b>0,062</b>	<b>0,023</b>	<b>1,5</b>	<b>59,308</b>	<b>0,905</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 189</b>	<b>76,308</b>	<b>46,286</b>	<b>361,455</b>	<b>1 911,648</b>	<b>0,814</b>	<b>25,164</b>	<b>93,078</b>	<b>769,925</b>	<b>14,876</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: 228,1 руб.

Повар: \_\_\_\_\_/

Врач(диетсестра):  \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/